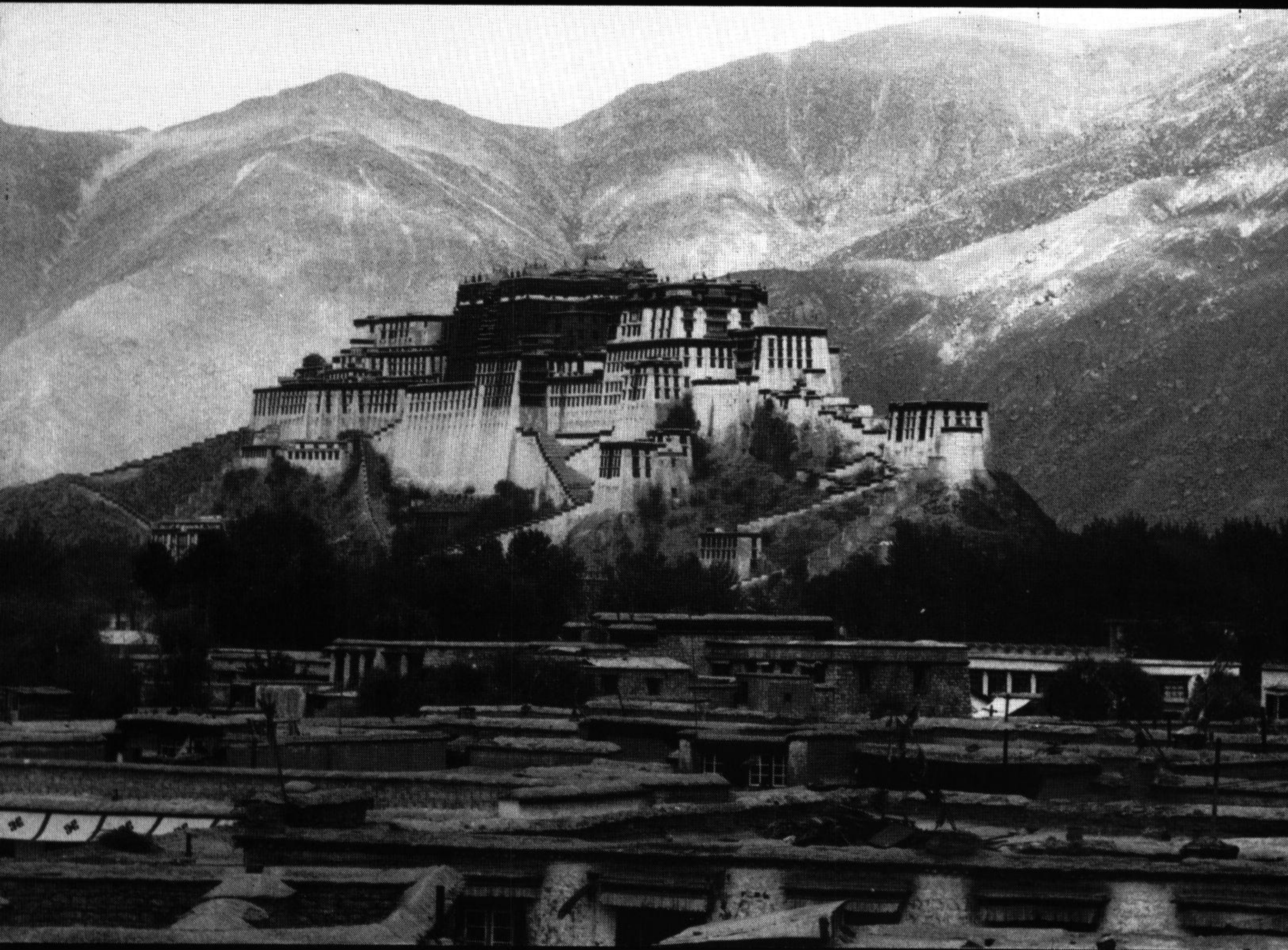
Maitreya Magazine

nummer 4 jaargang 6



De Geshe was terug in Tibet.

TIBETAANS BOEDDHISME

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 4/Jaargang 6
December 1984/Januari, februari 1985

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Gelong Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert)
Thon Memelink
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Louwrien Wijers

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-Paul Kool
Nicolaas van Beek

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1984 c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING
Ten minste 1x per kalenderkwartaal.

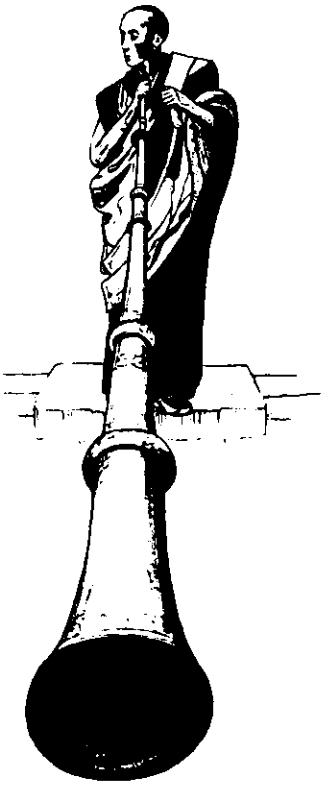
ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven. Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van Uw betaling en looptautomatisch door tenzij vóór 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven f 25,— per jaar. Losse nummers f 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen, rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.



ཨོཾ

ཨཱཿ

ཧཱུྃ

TELEFOON 08876-2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden óf als we niet bereikbaar zijn kunt U een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR STICHTING MAITREYA INSTITUUT
Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam
Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

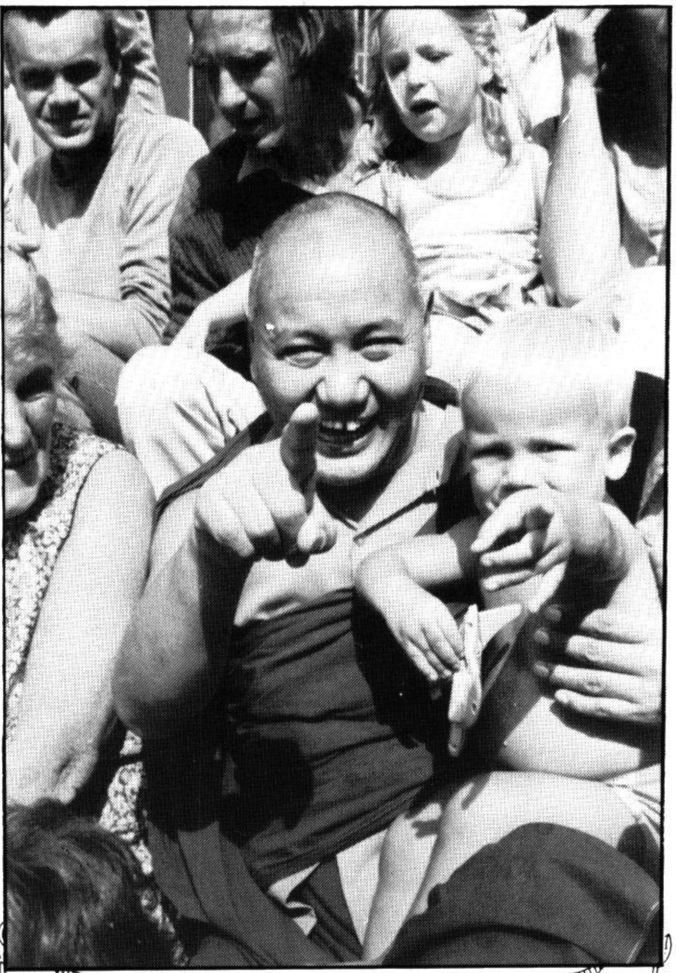
DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS
Indien U zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt U donateur worden voor minimaal f 100,— per jaar of f 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler in Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe Aktie.
De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

DRUKKERIJ
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

VOORPLAAT
De Potala
Foto: Herbert Paulzen



MAITREYA MAGAZINE: HARTELIJK GEFELICITEERD EN NOG VELE JAREN!

In de zomer van 1979 zei wijlen Lama Thubten Yeshe tijdens een bezoek aan ons land tegen een klein groepje mensen, dat het een goed idee zou zijn om een tijdschrift uit te geven 'in jullie eigen taal', zodat de mensen in Nederland over de Boeddha-Dharma en over de programma's van het Maitreya Instituut zouden kunnen lezen. Lama Yeshe legde er de nadruk op dat het tijdschrift er mooi uit moest zien en dat de artikelen verantwoorde informatie moesten bevatten, maar toch gemakkelijk leesbaar zouden moeten blijven. Dit waren de kriteria die Lama Yeshe vijf jaar geleden stelde.

Het eerste nummer van het Maitreya Magazine verscheen in november 1979 in een oplage van 350 exemplaren. In dat eerste blad stonden vertaalde artikelen en illustraties die geleend waren van andere publikaties. Een kennis, aan wie advies gevraagd werd voor de vormgeving, had zoveel medelijden met ons leken op dit gebied, dat hij aanbood de lay-out zelf te doen. De eerste drie nummers werden door hem verzorgd. Daarna gingen we alles zelf doen. Talloze mensen hebben aan het Maitreya Magazine sedertdien hun medewerking gegeven en namen zoals Louwrien Wijers, Nico van Beek, Thon Memelink, Margot Kool-Stumpel en Paula de Wijs-Koolkin bent u vaak in dit blad tegengekomen, maar het is nu het moment om speciaal dank te zeggen aan Jan Paul Kool, wiens tomeloze inzet en doorzettingsvermogen het tijdschrift de afgelopen vijf jaren levend en levendig gehouden heeft.

De ontwikkeling van het Maitreya Magazine is eigenlijk parallel gelopen aan de ontwikkeling van het Maitreya Instituut. Door de wens, het vertrouwen en de inspiratie van Lama Yeshe hebben beiden gestalte gekregen. Beiden zijn ook langzaam maar zeker gegroeid en gevormd tot iets wat vijf jaar geleden een verre toekomstdroom leek. Er is veel gedaan en veel bereikt en toch zijn we ons ervan bewust dat er nog slechts een begin gemaakt is. Net als een mensenkind die in de eerste vijf jaar heeft leren staan, lopen en omgaan met de wereld om zich heen, staat het Maitreya Magazine nog in de kinderschoenen. Wij hopen met het Maitreya Instituut, Lama Thubten Yeshe, Lama Thubten Zopa Rinpochee en Z.H. de Dalai Lama als inspiratiebronnen ooit tot een 'echt' volwassen Tibetaans Boeddhistisch tijdschrift te mogen uitgroeien.

Van harte gefeliciteerd Maitreya Magazine, met dit jubileumnummer voor de vijfde verjaardag. En nog vele jaren toegewenst.

Paula de Wijs-Koolkin.

GESHE KONCHOG LHUNDUP VERTELT OVER ZIJN LEVEN

De korte biografie van Geshe Konchog Lhundup is al enigszins bekend. Hij is in 1929 in Challo, in de Tibetaanse provincie Kham, geboren. Tot de leeftijd van twaalf jaar woonde hij thuis, waar zijn vader hem leerde lezen en schrijven. Omdat hij zich sterk aangetrokken voelde tot het leven in een klooster, verliet hij op een dag het ouderlijk huis en ging naar Khanda Gompa dat boven Challo in de bergen lag. Tegen de zin van zijn vader in was hij van huis weggelopen, maar later gaf zijn vader hem toch toestemming de vijf belangrijkste geloften af te leggen en toe te treden tot het klooster Khanda Gompa.

Op twintigjarige leeftijd verliet Geshe Konchog Lhundup het klooster in zijn geboorteplaats en ging naar Lhasa. Hier trad hij toe tot de Drepung Loseling Klooster-universiteit, waar hij de volledige monnikswijding ontving. De volgende elf jaar bestudeerde hij de vijf belangrijkste teksten. om aan de onderdrukking van de Chinese invasie in Tibet te ontkomen, vluchtte Geshe Konchog Lhundup in 1959 naar India. Met vele andere monniken kwam hij aan in Buxar, in Noordoost-India, en bestudeerde daar nog tien jaar de soetra's. Toen in 1969 het Drepung Loseling Klooster opnieuw gevestigd werd in Zuid-India, werd hij samen met alle andere monniken die in Buxar studeerden naar Zuid-India gestuurd om het onderricht voort te zetten. In 1976 slaagde hij als 'Geshe Lharampa', de hoogste graad die een Tibetaans boeddhistische monnik kan halen.

Na het behalen van de 'Geshe'-titel heeft Geshe Konchog Lhundup aan de Gyüto Universiteit in Arunachal Pradesh, Noordoost-india, de vier Fundamentele Tantrische Oefeningen' bestudeerd. Ruim twee jaar heeft hij daarna nog gewoond in het Kopan Klooster van Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee om zich voor te bereiden op zijn komst naar het Westen. Eind juli is Geshe Konchog Lhundup in Nederland aangekomen en nu de vaste leraar van het Maitreya Instituut in Maasbommel.

INTERVIEW

Om de lezers van het Maitreya Magazine meer inzicht te geven in het leven van Geshe Konchog Lhundup hebben wij hem verzocht een interview te willen toestaan. Met de onontbeerlijke hulp van Gelong Thubten Tsépel, de Nederlandse monnik Hans van den Bogaert, die de Tibetaanse taal spreekt, is een spontaan vraaggesprek tot stand gekomen dat wij hierbij onverkort weergeven.

Geshe Konchog Lhundup begint te vertellen dat hij in het klooster Khanda Gompa monnik geworden is, toen hij twaalf jaar was.

MAITREYA MAGAZINE: Maar zijn vader wilde dat niet!

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald door Thubten Tsépel): Zijn ouders zeiden dat het niet mocht; dat hij geen monnik mocht worden. Maar toen is hij zelf naar het klooster gegaan. Hij is weggelopen van huis.

MAITREYA MAGAZINE: Wat wilde vader graag dat hij ging doen?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Zijn ouders wilde dat hij thuis bleef, want het was een hele grote familie. Hij behoorde tot een regentenfamilie en zijn oudste broer, de eerste zoon, had een hoge positie. Zijn ouders wilden dat hij die broer ging helpen in die positie. Dat hield onder andere in het toezicht houden op de verkoop en aankoop van oogsten en van grond, en op het bewerken van landerijen.

MAITREYA MAGAZINE: Waren er meer broers?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Er waren vijf jongens en vier meisjes, dus negen kinderen in totaal. Maar toen hij eenmaal monnik was geworden hebben zijn ouders toestemming gegeven en gezegd: 'Goed, als je het zo graag wilt, dan maakt het ons ook niet meer uit'.

MAITREYA MAGAZINE: Hoe oud was Geshe-la toen hij wist dat hij monnik wilde worden?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Van het begin af, als klein jongetje al, als hij een monnik zag lopen, dan zei hij altijd: 'Ik wil ook zo'n pij aan. Ik wil ook monnik worden'. Vlakbij het ouderlijk huis, op een berghelling, was een klooster en daar ging Geshe-la als jongetje al vaak naar toe. Dan ging hij bij de monniken op bezoek in hun cellen en bleef daar in het klooster rondhangen. Dat klooster was gebouwd door één van zijn voorvaderen, een overgrootvader, die het klooster had helpen financieren. De man die het klooster heeft gesticht was een lama en was één van de familieleden uit het geslacht waar Geshe-la van afstamt. Die lama heette Pagon Lama. Hij heeft eerst zijn geshe-graad gehaald en wilde toen een klooster bouwen. De familie van Pagon Lama, die dus de voorouders zijn van Geshe-la, hebben toen de middelen verstrekt om dat klooster te kunnen bouwen.

MAITREYA MAGAZINE: Hoe was het leven thuis?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Ze hadden een heleboel land bij het huis, eigenlijk eindeloos ver om het huis heen, want zijn grootvader was een hele belangrijke persoon in die streek. Hij was bijzonder invloedrijk. Maar zijn vader had al veel minder invloed in het gebied, omdat toen de Chinezen al begonnen Tibet binnen te komen. Zijn vader verloor daardoor veel invloed. Er waren toen nog zeven families die de landerijen bewerkten en een gedeelte van de oogst afstonden aan zijn vader. Het was de gewoonte dat de boeren die in dienst stonden van de landeigenaren een gedeelte van de oogst afstonden en in ruil daarvoor bescherming kregen. Het was niet gebruikelijk om die boeren te betalen; ze kregen geen loon, maar ze stonden slechts een gedeelte van de oogst af aan de landeigenaar en mochten de rest zelf houden. Ten tijde van zijn vader was het geslacht waaruit Geshe-la voortkomt aanzienlijk minder invloedrijk en waren er dus nog maar zeven families die voor de landheer werkten. Maar omdat zijn vader zoveel kinderen had, werd de familie weer veel krachtiger en werd onder andere het huis volkomen opnieuw opgebouwd. Deze keer kreeg het huis zelfs drie verdiepingen.

MAITREYA MAGAZINE: Was het huis traditioneel Tibetaans, of was er ook al Westerse invloed?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Het was een typisch Tibetaans huis. Er waren ook andere huizen omheen. Het was een heel groot komplex. Er was ook een huis voor de bewaker, zeg maar, degene die bij de poort de wacht houdt; de portier.

MAITREYA MAGAZINE: Was het huis waar Geshe-la opgroeide ook binnen typisch Tibetaans. Waren er bijvoorbeeld geen stoelen en tafels, zoals je in Lhasa in die tijd al veel zag?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Er waren geen stoelen. Ze hadden grote brede bedbanken, waarop men zit en tegelijkertijd ook kan slapen. Maar lage tafels en kasten waren er wel.

MAITREYA MAGAZINE: Waren er veel dieren? Was het een boerderijachtig leven?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Er waren nogal wat paarden en ezels, en ook veel koeien en geiten.

MAITREYA MAGAZINE: Op welke leeftijd ging Geshe-la leren lezen en schrijven?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Er waren geen scholen in de buurt, maar zijn vader kon heel goed lezen en schrijven en die heeft de grondbeginselen daarvan aan Geshe-la geleerd toen hij ongeveer acht jaar oud was.

MAITREYA MAGAZINE: Toen Geshela twaalf jaar was en van huis wegliep, met wat voor een gevoel deed hij dat toen?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Geshe-la wilde heel graag studeren en hij wilde vooral de Dharma bestuderen, maar niet met het doel leraar of geshe te worden. Hij wilde zoveel mogelijk rituelen leren en zoveel mogelijk uit zijn hoofd kunnen reciteren, want het was in het klooster bij hen op de berghelling gebruikelijk dat de monniken heel veel rituelen deden en degenen die het meest uit hun hoofd konden reciteren, stonden het hoogst in aanzien. Dat werd bijzonder gewaardeerd. Geshe-la wilde ook verschillende rituele instrumenten leren bespelen, zoals de grote horizontale en vertikale bekkens. In dat klooster heeft hij de novice-wijding ontvangen, maar op een gegeven moment is hij vertrokken om naar de grote kloosters in Lhasa te gaan. Dat was een tocht van anderhalve maand met paarden en ezels. Dat wil meestal zeggen dat de paarden en ezels de bagage dragen en dat je ernaast loopt. Die reis duurde om precies te zijn een maand en twintig dagen.

MAITREYA MAGAZINE: Reisde Geshe-la alleen?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Geshe-la was twintig jaar oud toen hij naar Lhasa ging en hij had als assistent een verkoper die ook naar Lhasa moest en verder waren er vier andere mannen in dat gezelschap, onder wie een heel beroemde lama, die enorm veel thee bij zich had, wel honderd grote blokken thee, op paarden en ezels geladen. Die blokken thee waren voor een deel bedoeld om daar te verkopen en voor een deel waren ze bedoeld voor andere doeleinden, omdat die thee in de vallei van de hoofdstad niet te krijgen was. Geshe-la had

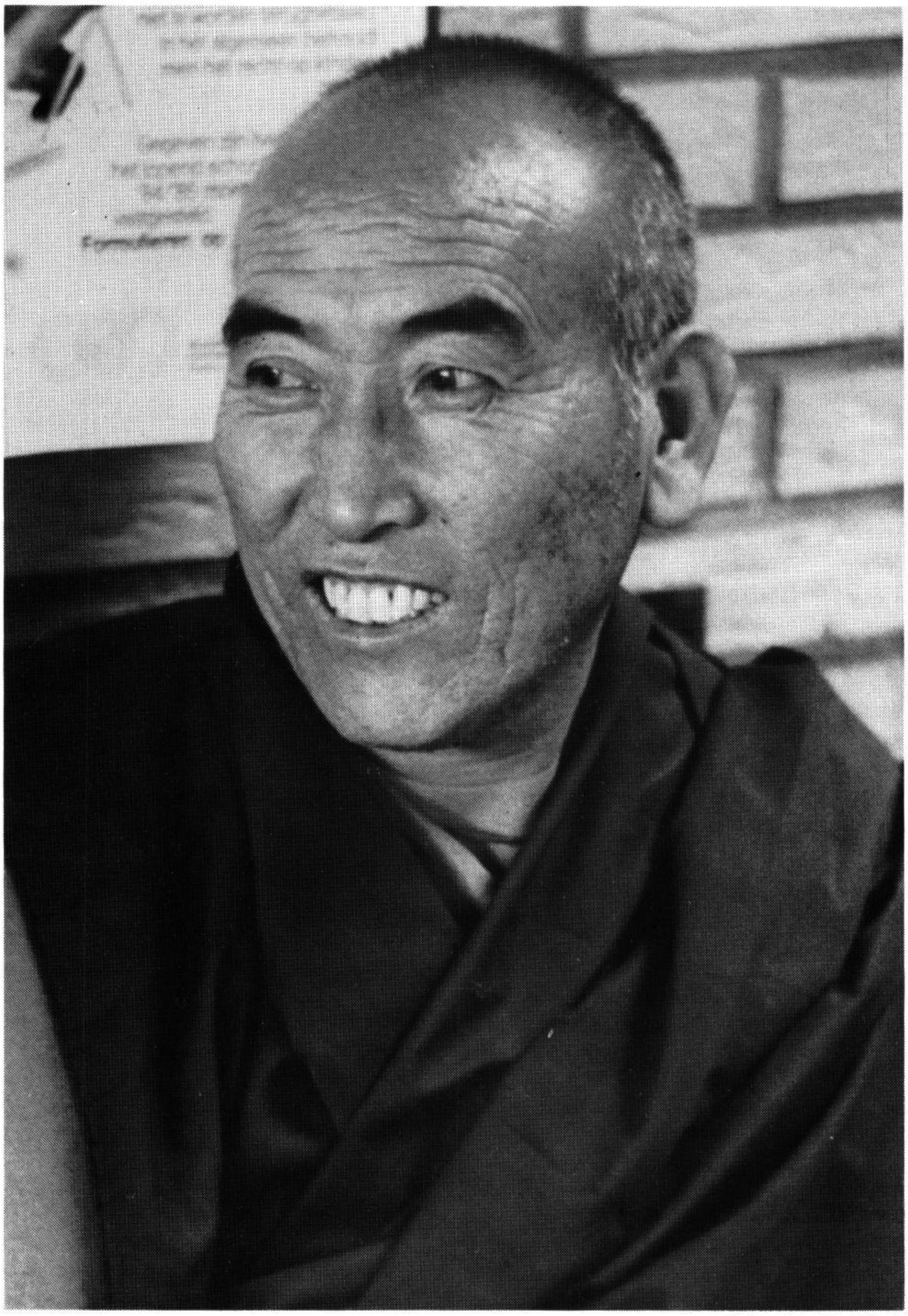


Foto: Jan-Paul Kool

met die verkoper samen ook driehonderd blokken thee bij zich. Dat was niet hun eigen thee, maar dat was thee van de Kunga Lama, een grote lama, die deze thee liet transporteren. Geshe-la reisde eerste klas, want hij had een wit paard, een schimmel, en hij had een groot geweer op zijn rug; niet zozeer om mee te schieten, maar om de rovers op een afstand te houden, want er waren daar nogal wat rovers in dat gebied. Als je geen geweer hebt, dan komen er talloze rovers en die nemen al je honderden blokken thee mee.

Toen Geshe-la aankwam in de Drepung Loseling Klooster Universiteit, heeft hij een tijdlang dienst gedaan als assistent, dat wil zeggen als iemand die de thee maakt, het eten kookt en de zaak schoonhoudt. Vanaf die tijd is hij nooit terug geweest in zijn ouderlijk huis of in zijn geboorteplaats, tot vorig jaar toen hij op bezoek was in Tibet. Hij heeft al zijn tijd besteed aan het bestuderen van de teksten, want het is de gewoonte dat je, als je je echt gaat verdiepen in de teksten, niet meer naar huis teruggaat.

MAITREYA MAGAZINE: Heeft Geshe-la zijn ouders nooit meer gezien?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Hij heeft zijn ouders en familie nooit meer gezien, want hij had zijn land achtergelaten. Ook vorig jaar, toen hij op bezoek was in Tibet, heeft hij zijn ouders niet kunnen bezoeken, want ze waren al overleden. Maar ieder jaar kwamen er karavanen met kooplieden van de oostelijke provincie naar Lhasa en die brachten altijd brieven mee

van zijn familie en zijn ouders. In die brieven stond altijd: 'kom eens gauw terug, kom eens gauw naar huis'. Zijn ouders en zijn familie stuurden gelukkig ook altijd wat geld, zodat hij wat extra te eten had in het klooster. Hij stuurde dan vaak weer kleding terug, die hij kon kopen voor dat geld in de hoofdstad. Al die jaren in het Drepung Loseling klooster heeft hij zich beziggehouden met de studie van teksten, tot de Chinese bezetting het noodzakelijk maakte om te vluchten naar India.

Tot vorig jaar, toen Geshe-la teruggging naar Tibet heeft hij vier en twintig jaar achtereen gewoond in India en hij heeft in die jaren in India zijn studie voortgezet. Toen Geshe-la vorig jaar voor het eerst weer op bezoek was in zijn moeder-land, in de oostelijke provincie Kham, was het vier en dertig jaar geleden dat hij daar voor het laatst geweest was.

MAITREYA MAGAZINE: Hoe waren zijn ouders overleden?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Zijn vader is al overleden toen Geshe-la nog studeerde in het Drepung Loseling klooster in Tibet. Toen kreeg hij op een gegeven moment een brief dat zijn vader er niet meer was. Zijn moeder is waarschijnlijk gestorven toen hij vluchtte van Lhasa naar India. Er zijn vele jaren geweest dat er geen brieven doorkwamen naar India. Eigenlijk tot voor kort kwam er geen enkele brief uit Tibet, en was het ook niet mogelijk om naar huis te schrijven.

Geshe-la was bijzonder verbaasd vorig jaar, toen hij in zijn geboorteland terug was, omdat hij de meeste mensen niet meer herkende, zo slecht zagen ze eruit. De meeste mensen hadden onder het schrikbewind van de Chinezen zo geleden dat ze onherkenbaar waren en Geshe-la moest altijd vragen: 'Wie ben jij, en wie ben jij?' Dan wist hij pas weer met wie hij te maken had. Dat kon hij aan de gezichten niet meer zien. Het was ook opvallend dat de mensen nooit meer blij waren, maar altijd heel erg triest en somber waren.

Geshe-la heeft in totaal drie maanden doorgebracht in Tibet, maar daarvan is hij maar enkele dagen bij zijn eigen familie geweest, omdat hij steeds overal werd uitgenodigd om op bezoek te komen. Zijn familieleden die nog leven, zijn broers en zusters, wilden voortdurend dat hij bij hen bleef en zeiden: 'We hebben je zolang niet gezien, blijf nu maar hier'. Maar uit de omtrek was zoveel belangstelling voor een Lama die aanwezig was, dat hij steeds werd uitgenodigd om de Dharma te onderwijzen in verschillende dorpen in de omgeving. En hoewel er nu één weg is in dat gebied, is dat maar één weg en moet men ook nu nog te paard naar alle andere plaatsen. De wegen in de bergen zijn niet zoals de paden hier, het zijn echte bergwegen met voortdurend gevaar voor lawines en instortingen. Zo heeft Geshe-la alle tijd doorgebracht met het bezoeken van vele dorpen in de omgeving. Meestal bestonden die dorpen uit veertig of vijftig families. Geshela bleef meestal twee, drie dagen in zo'n dorp om de Dharma te onderwijzen en trok dan verder naar het volgende dorp, waar hij inmiddels was uitgenodigd om daar weer een paar dagen te blijven. Zo heeft hij zijn tijd in Tibet doorgebracht.

MAITREYA MAGAZINE: Hadden de broers en zusters van Geshe-la kinderen en hadden die kinderen ook weer kinderen, want wij horen zo vaak dat de Chinezen de Tibetanen gesteriliseerd hebben.

Foto: Herbert Paulsen

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Er zijn broers en zusters die nog leven, maar andere broers en zusters zijn gedood door de Chinezen. Er zijn van de negen kinderen nog twee jongens en twee meisjes over, om precies te zijn, en die hebben een heleboel kinderen.

MAITREYA MAGAZINE: En kunnen die kinderen leren?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Hoewel die kinderen proberen om te leren, wordt het ze bijzonder moeilijk gemaakt, omdat ze van goede familie waren. De beste families worden door de Chinezen het slechtst behandeld. Dat is nog steeds zo. Wat de Chinezen in feite gedaan hebben, is de mensen die op de hoogste plaatsen zaten tot de armsten degraderen. De regenten en de landeigenaren, hebben ze in de verblijven van de knechten ondergebracht en de knechten worden behandeld als koningen. Het voormalig ouderlijk huis van Geshe-la kon hij niet meer bezoeken, want dat was inmiddels veranderd in een school. Het hele gebied is bijzonder veranderd door de Chinezen en nauwelijks te herkennen. Het land is opgedeeld en het ziet er heel anders uit. Al zijn broers en zusters die nog leven wonen in één klein huisje op het land.

MAITREYA MAGAZINE: Arm?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Ze zijn bijzonder arm. Ze hebben niet één huisdier meer. Ze hebben ook geen land. Ze hebben niets in hun huis, maar gelukkig hebben ze tegenwoordig te eten. Degenen die op het ogenblik de touwtjes in handen hebben zijn de kinderen van wat vroeger de allerarmste arbeiders waren. Zij worden door de Chinezen gepromoveerd tot de allerhoogste plaatsen.

MAITREYA MAGAZINE: En het klooster?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Van alle kloosters die in dat gebied aanwezig waren staat er niet één meer overeind.

MAITREYA MAGAZINE: Hoe groot was het klooster waar Geshe-la ingewijd is?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Er waren vroeger vijfhonderd monniken in dat klooster en daar zijn er nu nog vijftien van in leven, maar die woonden verspreid en ze hadden geen plaats waar ze samen mochten komen. De meeste van de monniken zijn vermoord door de Chinezen. In dit bepaalde klooster waren de monniken nogal opstandig en hebben ze teruggevochten tegen de Chinezen, daarom zijn er maar weinig in leven gebleven.

MAITREYA MAGAZINE: Wanneer is dat gebeurd?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Dat is waarschijnlijk een jaar na de algehele vlucht uit Tibet gebeurd, dus in 1960. De abt van het klooster, Pagon Lama, is vermoord door de Chinezen. Hij is neergeschoten. De vijftien monniken die nu nog over zijn, dragen hun monnikskleren niet meer. Ze woonden verspreid over de dorpen, bij verschillende families in, en ze mochten niet samenkomen, maar toen Geshela vorig jaar op bezoek was, is hij erin geslaagd die vijftien monniken bij elkaar te brengen. Ze waren bang om Geshe-la daar zo te zien, want ze vreesden represailles van de Chinezen, maar Geshe-la is erin geslaagd, door te praten met de Chinese regent in dat gebied, dat de vijftien monniken een huis hebben gekregen, dat al op instorten stond, waar de monniken nu samen mogen wonen en werken.

De mensen uit de buurt hebben de belangrijkste schatten uit het klooster, zoals gouden beelden van de Boeddha enzovoort, kunnen redden voordat het Klooster door de Chinezen met de grond gelijk werd gemaakt. Die beelden zitten nu hier en daar verstopt onder de huizen en in de grond. In alle dorpen waar Geshe-la kwam, waren mensen die hem de schatten lieten zien die ze gered had-

den uit de kloosters en die de beelden aanboden aan Geshe-la als hij erin zou slagen om weer een klooster te stichten in die streek. Maar Geshe-la heeft die schatten voorlopig bij de mensen gelaten die ze uit de tempels hebben gered. Hij was bang om ze nu al aan de monniken te geven die nu in dat bouwvallige huis zitten, omdat ze wel degelijk voorlopig door de Chinezen in de gaten gehouden zullen worden. Hij heeft de monniken ook de opdracht gegeven zo weinig mogelijk aanstoot te geven en zo rustig mogelijk te werk te gaan, omdat er dan wellicht in de toekomst een echt klooster gebouwd kan worden, waar die beelden weer tot hun recht komen.

De monniken die hij in het huis heeft samengebracht, hadden zelfs geen monnikspijen meer om aan te trekken. Ze waren heel bang voor de Chinezen en kleedden zich gewoon, maar Geshe-la daarentegen heeft de hele reis afgelegd in zijn monnikskleding. Hij kwam onderweg voortdurend mensen tegen die hem waarschuwden en hem aanraadden die kleding uit te trekken, maar Geshe-la zei: 'Nou ik heb nog geen last van de Chinezen gehad, dus ik zit daar niet mee'.

Geshe-la is zelfs in zijn monnikskleding op bezoek geweest bij verschillende vooraanstaande Chinese regenten en hij heeft gezegd: 'Er wordt propaganda voor gemaakt, dat Tibet meer vrij is en dat de mensen de Dharma weer mogen beoefenen, is dat nou ook zo? Mag ik hier nu doen wat ik wil en mag ik lesgeven?' De Chinezen hebben hem gevraagd: 'Wat kun je allemaal?' Hij zei: 'wereldse dingen daar heb ik geen verstand van, daar kan ik niets van. Ik heb als klein kind niets anders geleerd, dan de leer van de Boeddha en daar ben ik ook bijzonder goed in thuis, en als ik mensen tegenkom die vragen om onderricht dan wil ik ze dat zeker geven.' Daarop vroeg hij aan de Chinezen: 'Mag ik onderricht geven of niet, want dat kun je me beter eerlijk zeggen. Ik weet dat niet, want ik kom van heel ver.' De Chinezen antwoordden: 'Nou, als je niet teveel lesgeeft, dan mag je best wat doen, als je maar van de jeugd afblijft en kinderen beneden twintig jaar geen initiaties geeft, niets vertelt over de Dharma en ook geen zegeningskoordjes aan ze uitdeelt'.

Maar op zijn reizen langs alle dorpen in zijn geboortestreek waren het juist vooral de jonge mensen die naar de initiaties en naar lessen kwamen en dan had hij het natuurlijk zelf niet voor het zeggen en kon hij hen niet manen dat ze daarbij niet aanwezig konden zijn. Het was zelfs zo sterk, dat in een heleboel dorpen waar Geshe-la kwam, de leraren de school sloten zodat de kinderen de lessen konden gaan volgen. Geshe-la hoorde later dat de leraren die hun kinderen naar de Dharma-lessen stuurden van de Chinese regenten op hun kop hebben gehad. De Chinezen hebben tegen hun gezegd: 'Wat doe je nou, om de kinderen naar die lama te sturen en ze initiaties te laten halen. Daar heb je geen enkel recht toe.' Maar de onderwijzers antwoordden de regenten dat ze de kinderen niet gestuurd hadden, maar dat ze uit eigen wil weggegaan waren en dat ze spijbelden om naar de Dharma-les te kunnen gaan. Op die manier viel er niets te bewijzen. Ze hebben toen tegen die leraren ook geen represailles genomen.

De Chinese regenten zeiden altijd tegen Geshe-la: 'Jij bent speciaal, je mag overal naartoe waar je maar wilt en ga maar eens kijken hoe ontzettend ons land vooruit gegaan is. Maar dan moet je wel, als je terugkomt in India eerlijk vertellen wat je gezien hebt'. En ze zeiden: 'Kijk maar eens goed hoe het vroeger was en hoe het nu is, dan zie je hoe goed wij Tibet hebben verbeterd en hoeveel vooruitgang wij hebben geboekt.' De Chinese autoriteiten gaven Geshe-la ook brieven mee, waarmee hij in bepaalde gebieden vrij rond kon lopen, en vrije toegang had. Vooral omdat hij van zover weg kwam, werd Geshe-la door de Chinezen echter voortdurend de vraag gesteld: 'Waarom ben je hier naartoe gekomen en wat zoek je hier?'. Geshe-la antwoordde dan: 'Ik ben hier naartoe gekomen om mijn familie terug te zien'. De Chinezen vroegen dan: 'Wat denk je over Tibet? Wat zijn je gedachten over de situatie?' Geshe-la antwoordde daarop: 'Ik heb helemaal geen specifiek gedachten over wat hier in Tibet gebeurt, maar ik heb mijn familie al meer dan dertig jaar niet gezien. Jullie hebben het mogelijk gemaakt dat ik ze kan bezoeken en daarna ga ik weer terug naar India. De Chinezen vroegen ook: 'Ben je niet bang om hier te komen?' 'Ik ben nergens bang voor', zei Geshe-la daarop. Toen vroegen de Chinezen: 'Waarom weet je zo zeker dat je nergens bang voor bent?' Daarop antwoordde Geshe la: 'Wel, er wordt gepropageerd dat het mogelijk is om je familie in Tibet te bezoeken en dat wordt niet zomaar gezegd, maar dat wordt gezegd door een hele grote natie en ik wil weleens zien of dat echt zo is.' Dan vroegen ze: 'Wat heb je vroeger geleerd in Lhasa?' En: 'Hoe oud was je toen je uit je geboortestreek verhuisde naar Lhasa?' En: 'Hoe lang heb je gewoond in Lhasa?' Geshe-la heeft hen eerlijk geantwoord op welke leeftijd hij naar Lhasa verhuisd is en dat hij daar

Foto: Herbert Paulsen

niets anders heeft gedaan dan heel hard leren op de teksten tot het moment dat de opstand uitbrak. Dan vroegen de Chinezen: 'Wanneer ben je precies naar India verhuisd?' Daarop zei hij: 'Toen jullie in 1959 de hoofdstad hebben bezet, ben ik voor jullie gevlucht.' Dan stelden ze de vraag: 'Wat heb je intussen in India gedaan?' Daarop zei Geshe-la: 'in India bestudeer ik de Dharma, zoal ik dat vroeger in Tibet heb gedaan.' Daarop vroegen ze: wat vind je nou het verschil tussen India en Tibet en op welke manier kom je daar aan je geld' , en dan wilden ze van alles weten over India. Elk woord dat Geshe-la uitsprak werd nauwkeurig genoteerd door de Chinese sekretarissen.

Op de terugweg werd hem opnieuw de hele lijst van vragen gesteld, en dan vroegen ze weer: 'Wat vind je van de vooruitgang in Tibet, vind je niet dat er

erg veel wegen zijn gebouwd en dat het land bijzonder vooruitstrevend is geworden?' 'Vroeger was er geen weg waar je met de auto overheen kon, die wegen hebben jullie gemaakt. En vroeger was er geen elektriciteit. Jullie hebben het land elektriciteit gegeven,' zei Geshe-la. 'Maar vroeger waren hier overal kloosters. Vooral in het gebied waar ik vandaan kom, waren talloze tempels en kloosters en daar waren hele mooie tempels bij. Daar is er nu niet één meer van terug te vinden en daarover ben ik een beetje triest.' De Chinese autoriteiten antwoordden daarop: 'Daar hoef je niet triest over te zijn, want dat is nu allemaal voorbij. Als je terugkomt naar Tibet, dan krijg je een huis van ons.' Geshe-la antwoordde: 'Ik heb geen zin in een huis, want ik heb niets aan een huis. ik ben een monnik en monniken horen in een klooster thuis en er zijn hier geen kloosters meer. Alle kloosters zijn met de grond gelijk gemaakt.' Daarop vroeg Geshe-la: 'Kunnen jullie me niet een klooster geven als ik hier terug zou komen? Zou ik dan een klooster kunnen oprichten?' Dåarop antwoordden de autoriteiten: 'Wij kunnen geen toesteming geven om een klooster te beginnen, want wij hebben nog geen orders gehad dat zoiets weer begonnen mag worden, en tot wij orders krijgen kunnen jullie geen nieuwe kloosters beginnen.' Maar de desbetreffende autoriteiten beloofden aan Geshe-la dat ze hun bazen zouden vragen of dit in de toekomst weer gedaan mag worden, en of Geshe-la toestemming zou kunnen krijgen om dan een klooster te stichten. Toen zei Geshe-la: 'Wel, heel hartelijk bedankt voor jullie voorstel. Er zijn hier twaalf of dertien mensen in het kantoor, die hier werken en dit hebben gehoord. Ik hoop dat jullie het allemaal onthouden en er iets aan zullen doen. Want ik kom zeker terug, daar hoeven jullie je geen zorgen over te maken. Dit is mijn land en ik kom zeker terug. Je kunt wel zien dat ik terugkom, want ik ben nu al teruggekomen, maar het huis waar ik in woonde is er niet meer als zodanig, dat is nu een school, en het klooster waar ik in woonde is met de grond gelijk gemaakt. Daarom ben ik triest en bedroefd. Maar zo belangrijk is dat nu ook weer niet, want ik ben maar één persoon en wat maakt het uit of er maar één meer of minder triest is, maar jullie moeten maar eens goed nadenken over wat je hier aan het doen bent.' De regenten zegden toe dat, hoewel de rijke mensen en zeker de regentenfamilie van Geshe-la bijzonder geleden hadden onder de revolutie, geleidelijk aan de situatie wellicht verbeterd zou kunnen worden en dat ze zouden kijken welke mogelijkheden er waren om iets te doen.

Maar Geshe-la geloofde niet zoveel van die mooie woorden, want bijvoorbeeld zijn oudere broer, bij wie zijn ouders hem zo graag hadden willen laten werken, omdat hij zo'n belangrijke funktie had, die heeft tot op de dag dat Geshe-la daar naartoe kwam vorig jaar, 'de hoed moeten dragen', dat is een uitdrukking die betekent dat hij met niemand mag praten en nooit met andere mensen samen mag worden gezien.

We kunnen ons daarmee voorstellen hoe bijzonder angstig alle familieleden en andere mensen waren, omdat Geshe-la daar gewoon op een paard rondreed in zijn monnikskleding en vooral initiaties gaf en de Dharma uitlegde. Hij was van 's morgens vroeg tot 's avonds laat druk met het doen van 'MO's' voor verschillende mensen, met het doen van rituelen voor verschillende mensen, het uitleggen van de Dharma en het geven van initiaties. De vijftien monniken van zijn vroegere klooster waren zo bang, dat ze zelfs niet mee wilden helpen met het doen van rituelen van de vuur-puja's en van andere dingen die gedaan moesten worden.

MAITREYA MAGAZINE: Wat kunnen wij doen voor Tibet? Wat is de beste hulp die wij kunnen geven?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Waarschijnlijk is er wel iets dat we kunnen doen. Bijvoorbeeld vorig jaar, toen Geshe-la In Tibet was, zijn er in Lhasa een heel groot aantal mensen gevangen genomen. De Chinezen hebben tientallen mensen geëxecuteerd en hebben gedreigd de hele groep gevangenen te executeren. Geshe-la was net terug in Nepal, toen het vuur het heetst werd, daar in Centraal Tibet. Hij heeft toen gehoord dat door de enorme opstand die ontstond onder de Tibetanen in India en in verschillende Europese en Amerikaanse landen en door alle brieven die werden geschreven door meer en minder belangrijke buitenlanders en door de handtekeningenakties die werden gehouden, de Chinezen hun wanhoopsdaad hebben opgegeven. De meeste van de mensen die toen gevangen genomen waren, zijn daarop weer vrij gelaten, dus we zien dat het wel degelijk effekt heeft als er van buitenaf gereageerd wordt.

MAITREYA MAGAZINE: Wanneer heeft Geshe-la Lama Thubten Yeshe voor het eerst ontmoet en hoe is zijn uizending naar Nederland in zijn werk gegaan?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Geshe-la kende lama Yeshe al van Tibet, want daar was een gemeenschappelijke klas die hij volgde met Lama Yeshe, ondanks dat ze van verschillende kloosters zijn. Na de vlucht uit Tibet naar India, kwamen de monniken die studeerden allemaal tercht in het kamp in Buxar en daar kwam Lama Konchog Lhundup toen Lama Yeshe weer tegen. In dat vluchtelingenkamp in Buxar hebben ze beiden elf jaar lang gewoond. Het enige wat ze daar deden, was studeren. In Buxar hebben beiden elf jaar lang de studie verder voortgezet, daarna zijn ze naar Zuid-India vertrokken en daar hebben alle monniken eerst een tijdlang op het land moeten werken. Ze hebben daar ontzettend hard moeten werken, want alle woonvertrekken voor de monniken, de keukens, de slaapkamers, de tempels en verzamelruimtes hebben ze met hun eigen handen moeten opbouwen. Zo heeft Geshe-la zeven jaar in Mysore gewoond. Dat waren zeven moeilijke jaren, waarin maar weinig tijd was voor studie, want er moesten allerlei basiswerkzaamheden gedaan worden, zoals het verbouwen van voedsel op het land en het bouwen

Foto: Herbert Paulsen

Foto: Herbert Paulsen

van vertrekken voor het kloostercomplex. Alleen in de vrije tijd, tussen het werk door, hadden ze tijd om de teksten te bestuderen. in 1976 heeft Geshe-la daar, ondanks alle moeilijkheden, zijn Geshe-diploma gehaald; de titel Geshe Lharampa, de hoogste graad voor een geshe. Kort daarop ontving Geshe-la een brief van Zijne Heiligheid de Dalai Lama dat hij zo snel mogelijk naar het tantrische klooster, het Gyüto Klooster, moest vertrekken. In het Gyüto Klooster heeft Geshe-la ongeveer drie jaar gewoond en daar heeft hij alle verschillende tantrische rituelen en meditaties geleerd. In die tijd, toen Geshe-la in het Gyüto klooster verbleef, had Lama Yeshe aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama het verzoek gericht om een aantal geshes te selekteren die geschikt zouden zijn om naar het Westen gestuurd te worden. De foto's en de namen van verscheidene geshe's die in aanmerking kwamen, werden overhandigd aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama. En Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft met Lama Thubten Yeshe dat pakket van foto's en beschrijvingen doorgewerkt. De 'Office' van Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft vervolgens de namen bekend gemaakt van de geshe's die naar het Westen gestuurd zouden worden. Die geshe's zelf ontvingen een brief van Zijne Heiligheid met de woorden dat ze zich gereed moesten maken voor hun toekomstige taak. De gewoonte is dan dat zo'n brief van Zijne Heiligheid wordt overhandigd aan de abt van het desbetreffende klooster, met het verzoek om die geshe uit te sturen. Omdat Geshe-la niet meer in Drepung was, maar in het Gyüto Klooster verbleef, werd zijn brief doorgestuurd naar de abt van het Gyüto Klooster. De abt van het Gyüto Klooster vertelde Geshe-la toen dat hij zich gereed moest maken voor zijn nieuwe taak. Op die manier is het gegaan.

Foto: Herbert Paulsen

MAITREYA MAGAZINE: Hoe is het voor Geshe-la om in Nederland te zijn?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Geshe-la is heel blij hier. Hij vindt het een fijn land. Het is ook lekker koel weer. En de mensen zijn voor een groot gedeelte geïnteresseerd. Daar is hij erg blij mee.

MAITREYA MAGAZINE: Zou het hier een goede grond zijn om de Dharma op te laten groeien?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Dat is iets wat heel geleidelijk zal gaan verlopen en dat is ook iets wat Geshe-la nog niet helemaal kan overzien.

MAITREYA MAGAZINE: Was het op één of andere manier een schok voor Geshe-la toen hij hier aankwam. Het verschil in kultuur, of het verschil in mensen, was dat schokkend?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Geshe-la staat nergens van te kijken.

MAITREYA MAGAZINE: Zullen we hier eindigen?

GESHE KONCHOG LHUNDUP (vertaald): Het is prima als dit interview wordt afgedrukt in het tijdschrift, opdat de mensen Geshe-la een beetje kunnen leren kennen.

MAITREYA MAGAZINE: Hartelijk dank. Heel, hartelijk dank.

Interview: Gélong Thubten Tsépel en Louwrien Wijers.

Plaats: Maitreya Instituut, Maasbommel.

Tijd: woensdag 3 oktober 1984, tussen 3 uur en 4.30 uur 's middags.

WENS VOOR HET VERSPREIDEN VAN HET ONDERRICHT VAN DE BOEDDHA OVER ALLE WESTERSE LANDEN.

Mogen golven van inspiratie van de niet-misleidende Drie Juwelen en de kracht en waarheid van onze bijzondere voornemens, het waardevolle onderricht van de Boeddha doen opleven en verspreiden over alle Westerse landen.

Mogen voor alle mensen die het onderricht beoefenen, die de Leer respekteren en er vertrouwen in hebben, alle storende omstandigheden volkomen verdwijnen en alle gunstige omstandigheden toenemen als een wassende maan.

Mogen speciaal degenen die werken aan het verspreiden en doen opleven van de Leer van de Boeddha, die de bron is van alle voorspoed en geluk, niet overrompeld worden door storende omstandigheden en mogen hun wensen spontaan in vervulling gaan!

Geschreven door Zijne Heiligheid Yongdzin Gatri Ling Rinpochee

Vertaald door Gelong Thubten Tsépel.

tekening: Nico van Beek

Z.H. DE DALAI LAMA IN ENGELAND EN SCHOTLAND

Dit jaar bracht Z.H. de Veertiende Dalai Lama van Tibet voor de derde maal een bezoek aan Groot Brittanië. Voor dit bezoek vertrok de Dalai Lama op 22 juni uit Dharamsala. Hij bleef één nacht over in Chandigarh, de stad in Noord-India die ontworpen is door de wereldberoemde Franse architekt Le Corbusier. Van 23 juni tot vroeg in de ochtend van 25 juni verbleef de Dalai Lama in Delhi en in de namiddag van de 25ste juni arriveerde hij op het vliegveld van Heathrow. Evenals de vorige keren logeerde Zijne Heiligheid de Dalai Lama bij de Dean van Westminster, vlak naast de Westminster Abdij in Londen.

Tijdens de eerste dagen van zijn verblijf in Groot Brittanië bracht de Dalai Lama een bezoek aan de Benediktijner Abdij van Ampleforth, waar hij sprak met de monniken die daar wonen en een lezing gaf over 'Vrede door Menselijk Begrip'. Daarna reisde de Dalai Lama naar Edinburg waar hij ontmoetingen had met wereldse en kerkelijke autoriteiten en in een overvolle zaal weer sprak over vrede door de menselijke verstandhouding. De dag daarop was de Dalai Lama in Glasgow waar hij deelnam aan een interkerkelijke dienst waarbij zeven geloven vertegenwoordigd waren. Daar sprak de Dalai Lama over 'De gave van de Vrede; een boodschap van alle geloven'. De dag daarop reisde de Dalai Lama naar het in 1967 in Schotland opgerichte Tibetaans boeddhistische centrum Samye-Ling, waar hij twee dagen de gast was van Akong Rinpochee. De Dalai Lama gaf onderwijs over de boeddhistische filosofie en de essentie van het Mahayana boeddhisme, plantte een esdoorn, bezocht de bedrijven en werkplaatsen van het kloosterkomplex en riep de bewoners van het centrum op goede relaties te onderhouden met de naburige bevolking.

Op 1 juli kwam de Dalai Lama aan in Coventry, in het hart van Engeland, waar hij de ruïnes bezocht van de Coventry Kathedraal, die tijdens de tweede wereldoorlog werd verwoest, en sprak voor een gehoor van 2000 mensen over 'De Individuele Bijdrage aan Wereldvrede'. De ochtend van de 2e juli arriveerde de Dalai Lama weer in Londen waar de 'UK Tibet Society' hem die dag een receptie aanbood. De volgende ochtend bracht de vroegere minister-president van Engeland, Edward Heath, een bezoek aan de Dalai Lama en ook de Aartsbisschop van Canterbury, de 'new-age'-wetenschapper David Bohm de Aartsbisschop van Westminster en Kardinaal Charles Basil Hume bezochten de Dalai Lama die dag in de 'deanery' van de Westminster Abdij. Die avond bezocht de Dalai Lama de sterrenwacht van Greenwich, waar professor Stuart Malin hem de unieke kollektie oude uurwerken, meetinstrumenten en teleskopen toonde en zelf liet gebruiken.

Op 4, 5, 6 en 7 juli gaf de Dalai lama voor 900 mensen onderwijzingen in het Camden Centre in Londen, waarover het volgende artikel u uitgebreid gaat informeren. Op de avond van de 5e juli sprak de Dalai Lama voor een gehoor van 6000 mensen in de Royal Albert Hall over 'Peace of Mind, Peace in Action' (wat men zou kunne vertalen door 'met een vredevolle geest komt men tot vredevolle handelingen'). De 6de juli werd ook de 49ste verjaardag van de Dalai Lama gevierd met een ceremonie voor het lange leven van de Dalai lama en een Westers verjaardagsfeest dat de Dalai Lama aangeboden werd door de Dean van Westminster.

Na het beëindigen van de onderwijzingen in het Camden Centre ontving de Dalai Lama op 7 juli de musicus Yehudi Menuhin. Daarna leidde Zijne Heiligheid een dienst in de Westminster Abdij. Zondag de 8ste juli bracht hij door met Westerse monniken in de orde van het Tibetaanse boeddhisme, Theravadin monniken en Benediktijner monniken. Maandag bekeek de Dalai Lama vele Tibetaanse dokumenten in de Indiase bibliotheek in Londen. Die avond gaf de Office of Tibet in Europa een receptie en de volgende dag vloog de Dalai Lama naar Frankfurt waar de chemische industrie Hoechst de Dalai Lama een receptie aanbood. Op de 12de juli arriveerde de Dalai Lama weer in New Delhi en 15 juli was de Dalai Lama terug in Dharamsala.

ONDERWIJZINGEN VAN DE DALAI LAMA

In het Camden Centre gaf de Dalai Lama op 4, 5 en 6 juli algemene onderwijzingen in de Tibetaans boeddhistische filosofie en op zaterdag 7 juli gaf de Dalai Lama een zegenende overdracht van de Dzog Chen, in een ceremoniële vorm die oorspronkelijk werd samengesteld door de Grote Vijfde Dalai Lama en die alleen bedoeld was voor praktizerende boeddhisten.

Het volgende artikel geeft een inzicht in de onderwijzingen van de eerste drie dagen. De overdracht van de Dzog Chen kan niet openbaar gemaakt worden, omdat alleen degenen die bij de ceremonie aanwezig waren die speciale oefening in praktijk mogen brengen.

De Dalai Lama begon de algemene Tibetaans boeddhistische onderwijzingen met de waarschuwing dat men niet mocht luisteren naar deze lessen uit het oogpunt van winstbejag, roem of meer komfort binnen dit leven, maar dat we de lessen moeten volgen met de motivatie in dit leven en volgende levens onze geestelijke vermogens zo te zullen ontwikkelen dat wij anderen optimaal van dienst kunnen zijn.

"Transformatie van de geest is absoluut mogelijk", zo begon de Dalai Lama dit onderwijs. "Meditatie is een methode die daarvoor wordt aangewend. De vele soorten meditaties die bestaan, kunnen allen onderverdeeld worden in inzicht en gedrag. Om het juiste gedrag te hebben, moet men een goed inzicht hebben. Het juiste gedrag is onze geest te temmen. Met andere woorden: geweldloosheid." De Dalai Lama vervolgde: "Over het algemeen wordt het boeddhisme verdeeld in twee soorten: het Grote Voertuig en het Kleine Voertuig, maar de basis van beide is mededogen. Mededogen is het meest fundamentele gedrag dat we moeten hebben om ons spiritueel te ontwikkelen, maar het is ook het meest fundamentele gedrag om van mens tot mens, van natie tot natie en over de hele wereld iets goeds tot stand te brengen. Het onderling afhankelijke ontstaan van de dingen is een basis-element van de boeddhistische filosofie. Om te kunnen begrijpen wat 'onderling afhankelijk ontstaan' is, moeten we eerst de wet van oorzaak en gevolg met als ontstaansgrond de leegte begrijpen. De Beoddha heeft het proces van oorzaak en gevolg uitgelegd om op die manier de leegte te kunnen bevatten."

Na deze inleiding gaf de Dalai Lama een inzicht in de twaalf schakels van het onderling afhankelijk ontstaan aan

de hand van de traditionele Uitbeelding van het 'Rad van het Cyclische Bestaan.' Hij legde uit dat lijden voortkomt uit onwetendheid en dat door het elimineren van onwetendheid, via de twaalf uitgebeelde stadia, een eind gemaakt kan worden aan alle lijden. "Onwetendheid", merkte de Dalai Lama op, "is de verduistering die de eigenlijke manier van bestaan van de dingen verborgen houdt. Er is een tegenstrijdigheid tussen wat zich voordoet en wat werkelijk bestaat, zoals de wetenschapsmensen uitgaan van dat wat zich aan ons voordoet en dat wat werkelijk bestaat."

Bij elk van de twaalf afbeeldingen in de traditionele tekening van het "Levensrad' stond de Dalai Lama stil en verduidelijkte hij de gebruikte symboliek.

Die uitleg aan de hand van afbeeldingen beëindigde de Dalai Lama met: "Ons leven begint met lijden als we geboren worden en duurt tot het lijden van de dood. Daartussen ervaren we nog het lijden van ziekte. Wat is de oorzaak van al dit lijden? De wortel van alle lijden ligt in onwetendheid. Zolang er onwetendheid is, bestaat de mogelijkheid dat we een oorzaak creëren die meer lijden tot gevolg heeft. Vele van die oorzaken zijn nu aanwezig in ons bewustzijn. Daaraan is geen begin en geen einde. Als we gaan nadenken over de twaalf oorzaken van het afhankelijke bestaan, dan ontwikkelen we door het lijden te willen uitroeien respekt voor anderen uit mededogen."

De Dalai Lama eindigde dit deel van zijn lessen met: "Dingen bestaan onder invloed van omstandigheden. Zo wordt in de term 'afhankelijk ontstaan' met het woord 'afhankelijk' bedoeld dat alles verstoken is van een eigen kracht. Iets ontstaat op voorwaarde van omstandigheden. Het goede of het slechte, wijzelf of anderen alles ontstaat afhankelijk van oorzaken en omstandigheden. In deze tijd leggen de natuurkundigen ons uit dat objekten niet uit zichzelf bestaan, maar bestaan afhankelijk van de beschouwer. Ik denk dat in dit gebied het spirituele en het wetenschappelijke elkaar zullen gaan ontmoeten."

In dezelfde zin vervolgde de Dalai Lama: "Omdat de boeddhistische filosofie uitleg geeft over het bewustzijn en over de menselijke geest zou het een nuttige bijdrage kunnen leveren aan neurologie. Sommige Westerse artsen tonen ook belangstelling voor het genezen van ziekten door meditatie."

"Soms zeggen mensen dat het boeddhisme geen religie is. Boeddhisme is een wetenschap van de geest, dat brengt het boeddhisme dichter bij de wetenschap en het geeft een nieuwe mogelijkheid om een brug te slaan tussen de beide krachten op wereldschaal."

Foto: Office of H.H. the Dalai Lama in London

Met deze opmerkingen eindigde de Dalai Lama de lessen van de eerste dag.

HET OPHEFFEN VAN ONWETENDHEID

De volgende dag, de donderdag, begon de Dalai Lama zijn onderwijzingen met de vraag: "Kan de geest bevrijd worden van onwetendheid of niet?" En hij vervolgde: "Om welk soort bewustzijn het ook mag gaan, het is verbonden met een konditionering. Mentale kwaliteiten hebben een standvastige basis in het bewustzijn en door geestelijke oefeningen worden die kwaliteiten sterker en sterker. We kunnen de twaalf oorzaken van lijden, die we gisteren behandeld hebben, overwinnen in drie levens en op z'n snelst binnen twee levens. Het bewustzijn bereikt de vervulling in het boeddhaschap. Door verstorende geesteshoudingen en grovere vormen van bewustzijn kunnen we het boeddhaschap niet bereiken. Alleen het meest subtiele bewustzijn gaat door naar het boeddhaschap."

De weg wijzend naar het verwerven van een steeds subtieler bewustzijn vervolgde de Dalai Lama: "Omdat lijden ontstaat uit onwetendheid, komt lijden voort uit een ongetemde geest. het temmen van de geest leidt tot geluk. Er zijn manieren om de geest te temmen en de boeddhistische methoden besteden veel aandacht aan de verschillende vormen van bewustzijn van de totaal ongekontroleerde geest tot de veel subtielere vorm van bewustzijn."

Hier behandelde de Dalai Lama de stadia van grove vormen van bewustzijn naar meer subtiele vormen van bewustzijn en gaf methodes aan om elke bewustzijnsstaat te passeren, tot aan de staat van Arhat en tenslotte van boeddhaschap. Konkluderend zei de Dalai Lama: "Een verkeerde handeling van lichaam, spraak of geest brengt niet alleen schade toe aan anderen, maar het brengt uiteindelijk schade toe aan onszelf. Als je bedenkt hoe het menselijke leven op een positieve manier gebruikt kan worden dan is het jammer om het op een verkeerde manier te gebruiken. Men zou verkeerde handelingen moeten vermijden. Maar hoewel we verkeerde handelingen verrichten zijn we ons daar niet altijd bewust van, dus de werkelijke vijand ligt niet buiten onszelf, maar binnenin onszelf. We moeten eerst van dag tot dag onze verkeerde handelingen beperken, dan zullen we meer evenwichtigheid en een meer evenwichtige geest krijgen. De werkelijke verwoester van je geestelijke rust is boosheid, haat en jaloezie. Om die verstorende geesteshoudingen te overwinnen, is het noodzakelijk dat we eerst onze onwetendheid overwinnen. In dit opzicht is het belangrijk in te zien dat de dingen niet op zichzelf bestaan. Dat inzicht kan niet tot stand gebracht worden door beredeneren alleen, daarvoor is ook de ontwikeling van een meditatieve staat nodig. Daarom wordt er gezegd dat het wijsheidsbewustzijn allereerst een blijvende kalmte nodig heeft."

Over het ontwikkelen van blijvende innerlijke kalmte zei de Dalai Lama: "Als men éénpuntige koncentratie ontwikkelt, dan heeft men daar ook veel plezier van in het dagelijkse leven. Om werkelijke éénpuntige koncentratie te verwerven, moet men zich terugtrekken in een geïsoleerde plek. In een grot bijvoorbeeld kan men tantrische methodes beoefenen, die veel sneller zijn, maar in het normale dagelijkse leven is het beter om voor het ontwikkelen van éénpuntige koncentratie onze heldere geest te gebruiken. Direkt na het wakker worden, richten we onze aandacht op onze geest om te begrijpen wat de geest eigenlijk is."

De Dalai Lama gaf hierbij aan: "In het boeddhistische systeem zijn er zowel leken als ingetredenen, die het gezinsleven verlaten hebben. Bij het ontwikkelen van ons inzicht moeten we onze eigen omstandigheden en aanleg volgen om goede resultaten te hebben. Op die manier kun je ook respekt ontwikkelen voor de verschillende religies in de wereld. In deze tijd is dit soort wederzijds respekt erg noodzakelijk."

Daarop besloot de Dalai Lama dit deel van de onderwijzingen met: "Op deze manier kunnen we onze verstorende geesteshoudingen leren beheersen.
Morgen zullen we het ontwikkelen van

mededogen en boddhicitta (verlichtingsgeest) behandelen. Eerst leer je jezelf om je verstorende houdingen te beperken en te vóórkomen, dan leèr je je geest te beheersen door meditatie op leegte en door die meditaties overwin je de obstakels, de onwetendheid van die verstorende houdingen, en bereik je de bevrijding. Zoals Nagarjuna zei: 'Dit is de manier.''

DE WIJSHEID VERWERVEN DIE LEEGTE BEGRIJPT

De volgende dag vervolgde de Dalai Lama ''De verstorende houdingen zijn vernietigd, nu moeten we ons nog bevrijden van de aanleg die ons ervan weerhoudt alle weetbare wijsheid te weten. Hoe doen we dat? De eigenlijke manier is de wijsheid te leren hebben die de leegte begrijpt. Daarvoor heb je veel goede verdiensten nodig. Om goede verdiensten te verzamelen heb je bodhicitta nodig. Het beoefenen van bodhicitta maakt dat men mededogen voelt voor alle levende wezens. De kracht van de goede verdiensten die men hiermee verwerft, is onbeperkt. Toevlucht nemen voor het welzijn van alle levende wezens is ongelofelijk verschillend van toevlucht nemen voor jezelf alleen. Hoe meer onzelfzuchtig de motivatie is, hoe meer goede verdiensten men verzamelt.''

De Dalai Lama voegde hier aan toe: ''Er ontstaat een warm gevoel voor anderen als anderen zich volledig aan je laten zien. Dat is de werkelijke essentie van alles, die volkomen openheid ten opzichte van elkaar.''

Toen vervolgde de Dalai Lama: ''het hoogste resultaat komt dan als men de zware taak op zich neemt om anderen te helpen. Om deze houding bij jezelf op te wekken, moet je zo'n mededogen met anderen voelen, dat je het niet kunt aanzien dat anderen lijden. Bij het ontwikkelen van medeogen moet het gaan om mededogen voor alle levende wezens. Je ziet elk levend wezen op dezelfde manier, misschien als je moeder of je vader. Je moet jezelf leren alle levende wezens op dezelfde manier te zien. Als je je voorstelt dat vóór je iemand zit van wie je houdt, iemand die je als je ergste vijand beschouwt en iemand tegenover wie je neutraal staat, dan leren we onszelf voor alle drie de personen een gelijke mate van mededogen te voelen, want het resultaat van mededogen voelen voor iemand is véél, véél gunstiger dan het resultaat van haat voelen voor iemand. Dan kun je ook nog nagaan voor jezelf wie belangrijker is, jijzelf of de andere drie? Jijzelf bent maar één persoon en de anderen zijn er meer, dus de anderen zijn belangrijker. Dat is een methode die helpt om onzelfzuchtigheid te ontwikkelen.''

''Voor het bereiken van wereldvrede is onzelfzuchtigheid de uiteindelijke bron. met die vastberadenheid ontwikkel je jezelf van dag tot dag, van maand tot maand, van jaar tot jaar.''

''Hoe kun je anderen helpen? Er is een grens aan het geven van voedsel, kleding en onderdak. Om anderen te kunnen vertellen wat men moet doen en wat men moet laten teneinde het lijden te verminderen, moet men volledig onderlegd zijn voor het onderwijzen van deze zaken. Als men de mogelijkheden van lichaam, spraak en geest niet optimaal ontwikkelt, dan kan men heel weinig doen voor anderen. Derhalve houdt het verband met de wens anderen te kunnen helpen, dat men de belemmeringen die de alwetendheid in de weg staan, probeert te overwinnen en het boeddhaschap wil verwezenlijken. Hoewel het uiteindelijke doel het boeddhaschap is, begint men met liefdadigheid. Liefdadigheid wordt beoefend met een houding van edelmoedigheid zonder enige hoop op een beloning voor onszelf.''

''Het belangrijkste is onszelf te behoeden voor een ego-centrische houding. Om hulp te geven die werkelijk behulpzaam is, moet men die geven zonder enige ego-centrische beïnvloeding.''

''Het oefenen van geduld is erg belangrijk, dat levert de basis voor het onszelf kunnen verplaatsen in anderen, wat het moeilijkst schijnt te zijn ten aanzien van vijanden. Maar een vijand moet juist gezien worden als iemand die je helpt. Er zijn veel wezens aan wie men liefdadigheid kan betonen, maar er zijn weinig mensen met wie men geduld oefenen kan. Dus juist een vijand is erg aardig, want een vijand helpt je de Dharma te beoefenen.''

Zelfzuchtigheid is dus erg eigenzinnig. De verdraagzaamheid ten aanzien van lijden is dat het niet gezien moet worden als een last. Door het ondergaan van lijden, kan men de gevolgen van veel slecht karma uit voorgaande levens afwerken. Door het eigen lijden leert men over het lijden van anderen.''

''Inspanning is erg belangrijk. De inspanning om geduld te hebben, helpt om opwinding te overwinnen.''

''Koncentratie is belangrijk. Daarna is wijsheid belangrijk.''

Na de middagpauze vervolgde de Dalai Lama deze onderwijzing met: ''Voor het verwerven van koncentratie en wijsheid worden in het Soetra- en in het Tantra-onderwijs verschillende methodes gehanteerd.'' Daarop gaf de Dalai Lama voorbeelden van alle methodes die in de soetra en in de vier Tantra's worden gebruikt. Hij voegde daaraan toe dat over het algemeen voor het verkrijgen van bijzonder inzicht analytische meditatie wordt aanbevolen maar dat in de Hoogste Yoga Tantra de stabiliserende meditatie nodig is om bijzonder inzicht te verkrijgen, omdat men daar niet meer werkt met grovere bewustzijnsniveaus.'' In de Hoogste Yoga Tantra worden de meest subtiele bewustzijnsniveaus opgewekt en de grovere bewustzijnsniveaus houden daardoor op te bestaan. Voor het analyseren zijn de grovere bewustzijnsniveaus echter noodzakelijk. Daarom gebruikt men in de Hoogste Yoga Tantra niet de analyserende, maar de stabiliserende meditatie-methodes.''

Toen legde de Dalai Lama uit dat men in de Hoogste Yoga Tantra het boeddhalichaam verwerft door zich te koncentreren op de uiterlijk subtiele winden en de uitzonderlijk subtiele bewustzijnsniveaus. Daar voegde Dalai Lama aan toe dat in de tantrische Guhuyasamayamethode gelijke nadruk ligt op de uit-

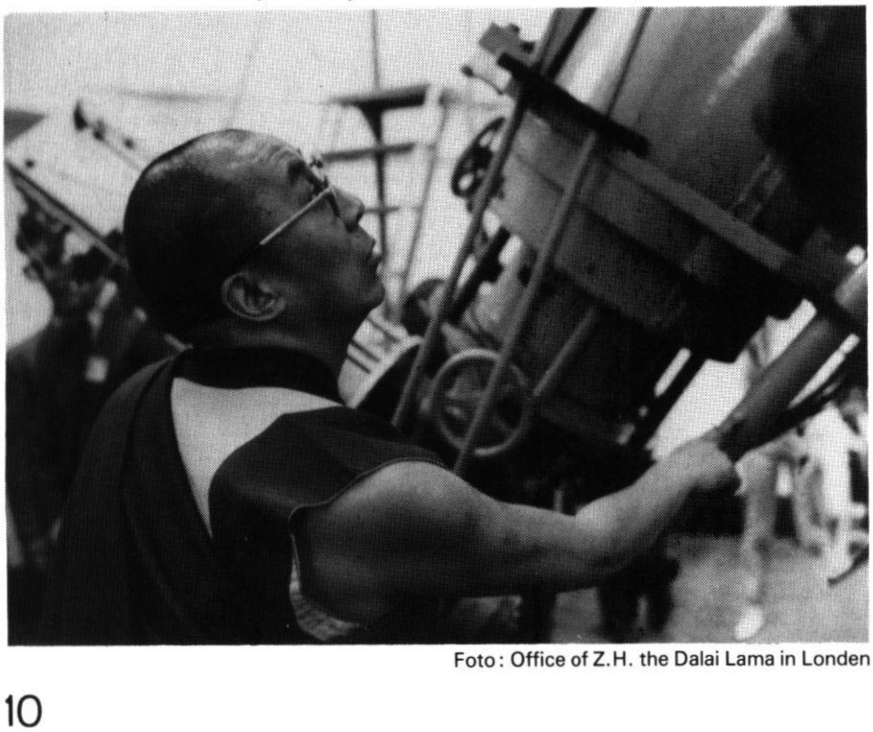


Foto: Office of Z.H. the Dalai Lama in Londen

zonderlijk subtiele winden als op de uitzonderlijk subtiele bewustzijnsniveaus, maar dat in andere methodes, zoals de Mahamudra, de Dzog chen en de Kalachakra de nadruk ligt op de uitzonderlijk subtiele winden. De Dalai lama wees erop dat voor het in praktijk brengen van deze methodes inwijdingen nodig zijn. Hij zei: "Een inwijding is een kwestie van één persoon die een zegening overbrent op een andere persoon. Als een ingewijde beoefenaar niet de juiste vorm van de beoefeningsmethode in stand houdt, dan is dat een teken van de degeneratie van de Dharma. Er bestaan vele verschillende soorten van inwijdingen voor de verschillende beoefeningsmethoden."

De Dalai lama stelde toen de vraag: "Wat zijn de meditatie-aspekten, die gebruikt worden? Vanaf het eerste begin heeft men de diepe wens om snelle hulp aan anderen te kunnen brengen. Zoals de maneschijn een spiegelend oppervlak nodig heeft om te kunnen reflekteren, zo hebben meditatie-aspekten, levende wezens nodig om zich in te weerspiegelen. Of een verschijningsvorm zich duidelijk kan weerspiegelen is afhankelijk van de Dharma-beoefenaar."

De Dalai Lama wees erop: "Voor de beoefenaars van de drie lagere tantra's maken de meditatie-aspekten, of boeddhavormen, gebruik van de vorm van een monnik. Voor de beoefenaars van de Hoogste Yoga Tantra vertonen de vormlichamen zich in het meditatie-aspekt van mannelijke en vrouwelijke boeddhavormen in gemeenschap. Voor degenen die in staat zijn haat te hanteren vertoont de boeddhavorm, of het meditatieaspekt zich in een toornige verschijning en voor degenen die in staat zijn postiviteit te hanteren vertonen de boeddhavormen, of meditatie-aspekten, zich in vredige verschijningsvormen."

De Dalai Lama legde daarop uit: "Zoals Boeddha Shakyamuni verscheen als één persoon, zijn er boeddhavormen die in één vorm verschijnen, maar als Guhuyasamaya in 32 aspekten verschijnt in de mandala, dan zijn dat vele manifestaties van één wezen. Op dezelfde manier kunnen er vele verschijningen van boeddhavormen zijn, die zich voor ons manifesteren als we de yoga tantra beoefenen."

En hij vervolgde: "Als men een inwijding ontvangen heeft dan is het belangrijk dat men zich aan de voorschriften en geloften houdt."

Daarop ging de Dalai Lama dieper in op de overeenkomsten en de verschillen bij Soetra en Tantra en merkte hij op dat de kringloop van geboorte en dood en het Nirvana niet onafhankelijk bestaan en hoe Soetra en Tantra dit verschillend interpreteren. Toen gaf de Dalai Lama voorbeelden van de verschillen in de uiteindelijke methoden om de verlichting te verwezenlijken in alle tradities van het Tibetaanse boeddhisme. "Alle scholen", zei hij, "hebben de voorstelling van een hoger en lager begrip weerlegd." Daarna gaf hij uitleg over alle subtiele verschillen tussen de methodes om de verlichting te realiseren in Kagyu-school in de methodes die door de Gelug-

tekening: Nico van Beek

school worden toegepast, in de Dzog Chen, in de Sakya-school en in de Niyingma-school en maakte allerlei vergelijkingen met de Guhuyasamaya-methode, de Kalachakra-methode en de Mahamudra-methode.

Hiermee besloot de Dalai Lama dit akademische onderwijs over het Tibetaanse boeddhisme.

VRAGEN BEANTWOORD DOOR DE DALAI LAMA

Tussen het lesgeven door gaf de Dalai Lama gelegenheid om vragen te stellen. We zullen hier niet alle vragen die in Londen gesteld zijn behandelen, maar een selektie van algemene vragen weergeven.

VRAAG: Hoe staan geloof en ongeloof in verband met onwetendheid?

DALAI LAMA: Meestal hebben we het geloof dat de dingen onafhankelijk van elkaar bestaan, maar dat geloof wordt ingegeven door onwetendheid.

VRAAG: Moeten we de gevolgen van slechte handelingen altijd ondergaan, of is er een manier om die gevolgen te stoppen?

DALAI LAMA: Als men in staat is een omstandigheid te veroorzaken die krachtig genoeg is om de slechte handelingen te overweldigen, dan kan men de kracht van slechte handelingen inperken.

VRAAG: Komt het bewustzijn in een kind op het moment van de konceptie of vlak voor de geboorte?

DALAI LAMA: Het bewustzijn komt in een kind op het moment van de konceptie. Abortus is moord. Bij abortus vermoorden we een menselijk wezen dat in ontwikkeling is.

VRAAG: Is materiële energie hetzelfde als mentale energie?

DALAI LAMA: Over het algemeen is er verschil tussen materie en mentale energie. Het grovere en het subtielere bewustzijn hebben verschillende relaties tot het grove fysieke lichaam. De subtiele energie is veel krachtiger dan de grove energie.

VRAAG: Wat is de meest bekwame manier om met boosheid en agressie om te gaan?

DALAI LAMA: Als je boosheid in jezelf vasthoudt, dan zul je het nooit kwijtraken. Het zal alleen maar meer worden. Soms moeten we tegenakties ondernemen, maar die kunnen gedaan worden zonder boosheid. Boosheid vernietigt de beste eigenschap van de mens en dat is het beoordelingsvermogen. Het is vanzelfsprekend dat men misbruik van je kan maken als je eerlijk bent. Laat dan misbruik van je maken. De persoon die misbruik van je maakt zal daar alleen maar slecht karma verzamelen. Het geeft je niet de permissie om boos te worden. In het tantrische systeem wordt op een gegeven moment boosheid gehanteerd omdat het een snelle manier is om om een bepaald doel te bereiken, maar in het dagelijkse leven geldt dat hoe vaker je boos wordt, of haat en gehechtheid uitdrukt, hoe meer je verbonden zult blijven met die

situaties. Hoe meer je in het dagelijkse leven nadenkt over de goede voordelen van liefde, mededogen, etc. en over de slechte gevolgen van boosheid, haat, jalouzie, etc., des te gemakkelijker zul je boosheid kunnen beheersen, als die opkomt.

VRAAG: Als je slaperig wordt tijdens de meditatie, wat moet je dan daaraan doen?

DALAI LAMA: Soms vallen mensen zelfs in slaap tijdens de meditatie. Het gebeurt vaak dat men bij het mediteren zwaar wordt, omdat de geest teveel naar binnen gericht is. Men moet dan naar iets lichts kijken, water in het gezicht gooien, of de frisse lucht ingaan. Men kan ook terwijl men de ademhalingsmeditatie doet licht visualiseren in het bovenste deel van het lichaam en nagaan of men daarna tijdens de rest van de meditatie nog slaperig wordt.

VRAAG: Welk advies zou U geven aan de ouders van een kind van zeven jaar dat hersenkanker heeft?

DALAI LAMA: De ouders moeten alles in het werk stellen om de ziekte te genezen. Er zijn gevallen waarin het goed is om mantra's te reciteren en verbeeldingsmeditaties te doen. In de boeddhistische traditie is het gebruikelijk om, als men elke mogelijkheid geprobeerd heeft, na te denken over oorzaak en gevolg. Het allerbelangrijkste is dat het kind geestelijk rustig blijft.

VRAAG: Wat is de basis-beoefening die we altijd in gedachten moeten houden?

DALAI LAMA: Ik denk dat het het beste is, als je daartoe in staat bent, om anderen te helpen. Als je anderen niet kunt helpen, breng hen dan tenminste geen schade toe.

VRAAG: Is gelijkmoedigheid mogelijk in een huwelijksleven, of is het alleen mogelijk voor ingetredenen?

DALAI LAMA: In het stadium dat men begint met de beoefeningen heeft men nog een ander gevoel van liefde voor degenen die vlakbij ons zijn, maar naarmate men verder komt in beoefeningen wordt iemands gevoel van liefde even sterk voor iedereen.

VRAAG: Wat zijn de karmische gevolgen van abortus voordat men boeddhistisch onderwijs ontvangen heeft en wat zijn de karmische gevolgen nadat men het boeddhisme belijdt?

DALAI LAMA: In het eerste geval wist de persoon niet dat het niet goed is om abortus te verrichten. Als de fout eenmaal is begaan, kan men zich voornemen nooit meer een abortus te zullen laten verrichten. Soms kunnen er gevallen zijn dat een vrucht ernstig beschadigd is, zodat men abortus overweegt, maar over het algemeen is abortus moord.

VRAAG: In het Westen raken steeds meer mensen verslaafd aan verdovende middelen en alkohol. Wat moet ons standpunt ten aanzien van dat groeiende probleem zijn?

DALAI LAMA: Als men verdovende middelen neemt, dan komt de geest onder invloed van allerlei dwalingen. Dat is iets wat niet nodig is. Het kan moeilijk zijn voor iemand die drinkt om uit een depressie te komen, maar ik ken verscheidene mensen die verslaafd waren aan verdovende middelen en die dat overwonnen hebben.

VRAAG: Hoe moeten we staan tegenover het stoppen met medicijnen bij mensen die ten dode opgeschreven zijn, om het sterven te versnellen?

DALAI LAMA: In het algemeen is dat wat we ondergaan moeten het gevolg van ons eigen karma. Wat betreft het lijden van mensen die gedoemd zijn te sterven, moeten we voorop stellen dat we er alles aan moeten doen om veel lijden te voorkomen.

VRAAG: Wat gebeurt er met de subtiele bewustzijnsstroom na de dood?

DALAI LAMA: Het subtielste bewustzijnsniveau heeft geen einde.

VRAAG: Hoe kan men angst overwinnen?

DALAI LAMA: Als je houding om anderen meer lief te hebben dan jezelf probeert te kultiveren, dan zul je steeds minder last hebben van angsten, die met jezelf te maken hebben.

VRAAG: Hoe is het mogelijk de Boeddha Dharma te belijden, terwijl je met mensen woont die dat niet doen?

DALAI LAMA: Je beoefent de Boeddha Dharma individueel. Het is helemaal niet nodig om samen te chanten of matra's te reciteren.

VRAAG: Als Westerlingen de Boeddha Dharma willen beoefenen, hoe moeten ze dan te werk gaan?

DALAI LAMA: Blijf een Westerling en blijf je eigenlijke werk doen, offer alleen iets van de genoegens van de late avond op. Ga vroeg naar bed en sta vroeg op en doe wat analytische meditaties. Neem daarna een stevig ontbijt en begin langzaam met je werk. En als je het geld ervoor hebt, reis dan naar boeddhistische landen en kijk er goed rond.

VRAAG: Hoe kunnen we iemand helpen die stervende is.

DALAI LAMA: Het allerbelangrijkste is geen verwarring te veroorzaken in de geest van iemand die stervende is. Help degene te sterven in een vreedzame en ontspannen geesteshouding. De twaalf oorzaken van afhankelijk ontstaan zijn ongelofelijk belangrijk voor de wedergeboorte in het volgende leven. Vlak vóór het moment van overlijden wordt onze oplettendheid minder. Daarom is het belangrijk de stervende aan een beoefening te helpen herinneren, waaraan degene gewend is.

VRAAG: Hoe kunnen we onszelf ervan weerhouden egocentrisch te zijn?

DALAI LAMA: Bezin je op de nadelen van egocentrisme. In dat verband kun je de twaalf faktoren van afhankelijk ontstaan onder ogen zien. Men kan er bovendien over nadenken dat de problematiek waarin de wereld zich bevindt, ontstaan is door egocentrisme. De zelfzuchtigheid waarmee men leeft, heeft sinds beginloze tijden bestaan binnen jezelf. Shantideva zegt: 'Kijk naar de staat waarin je zelfzuchtigheid je heeft gebracht en zie in vergelijking daarmee hoe goed de staat van het boeddhaschap is, dan zul je het laatste verkiezen boven het eerst.'

Hiermee beëindigen wij de selektie van vragen en antwoorden in Londen naar voren gebracht.

ROYAL ALBERT HALL

Toen de Dalai Lama op de avond van de 5de juli voor een gehoor van zesduizend mensen in de Royal Albert Hall sprak, wees hij op de grote technische en andere materiële vooruitgangen die onze tijd kenmerken en waarschuwde hij dat het nu tijd wordt ons niet langer naar buiten te richten, maar onze ontwikkeling naar binnen te gaan richten. "We hebben veel tijd besteed aan uiterlijk ruimte-onderzoek, maar we moeten nog beginnen aan innerlijk ruimte-onderzoek", zo zei hij.

De Dalai Lama legde er de nadruk op dat alle problemen afhankelijk zijn van onze houding en dat we de problemen kunnen verminderen als we onze houding, of instelling, veranderen. "We moeten meer aandacht schenken aan de menselijke kwaliteiten. Wat we zowel in het Oosten als in het Westen missen is mededogen; het gevoel dat we allemaal broers en zusters zijn."

De Dalai Lama zei dat we juist voor onze vijand respekt moeten leren hebben, omdat we, als we geduld en tolerantie willen leren, dat alleen ten aanzien van onze vijand kunnen beoefenen. Hij pleitte ervoor dat alles weer menselijker wordt. "Het grootste obstakel voor eenheid is wantrouwen," zo zei hij. "Als de grote leiders van Amerika en Rusland elkaar ontmoeten, dan zou men geen hooggespannen ververwachtingen moeten hebben en men zou geen grote agenda's moeten opstellen. Het is veel belangrijker dat die

leiders op een menselijke manier met elkaar omgaan, praten over koetjes en klafjes en informeren naar elkaars gezinnen," aldus de Dalai Lama. "Het is mijn wens dat de wereld menselijker wordt," zo besloot hij.

Hierna gaf de Dalai Lama nog een korte beschouwing op de Vier Edele Waarheden in de Royal Albert Hall en daarna beantwoordde hij vragen uit de zaal die soms heel emotioneel gesteld werden, zoals de vraag: "Wat hebt U te zeggen tegen de mensen die geen werk hebben?" Daarop antwoordde de Dalai Lama: "Blijf optimistisch en probeer werk te vinden. Als je je wilskracht verliest en pessimistisch wordt, dan is dat de werkelijke bron voor mislukking. Houdt moed, hoop en kracht, als je dan succes hebt, is het goed. Als je geen succes hebt, dan hoef je in ieder geval geen spijt te hebben over jezelf. Het allerbelangrijkste blijft het ontwikkelen van innerlijke warmte."

Na de Dzog Chen onderwijzing door zegening, die de Dalai Lama op zaterdag 7 juli aan bijna negenhonderd mensen gaf, zei hij als afsluiting van de onderwijzingen tegen de toehoorders: "Ik heb me erin verheugd bij jullie te zijn. De religie moet in jezelf zijn. Als het ongeluk je overvalt, op dat moment hebben we het spirituele nodig. Of je realisaties bereikt, hangt af van de beoefening en van de moeite die ervoor gedaan wordt. Het is niet mogelijk om een groot doel moeiteloos te bereiken."

Samenstelling en vertaling:
Louwrien wijers

(Geluidsbanden van de onderwijzingen die de Dalai Lama in Londen gegeven heeft, zijn verkrijgbaar bij The Office of His Holiness the Dalai Lama, 3 Heathcock Court, Strand, London WC2, telefoon (01) 836-2237)

KALACHAKRA VOOR WERELDVREDE IN ZWITSERLAND.

Initiatie door Z.H. de Dalai Lama van 22 juli tot 3 augustus 1985

Op verzoek van de Tibetaanse gemeenschap in Zwitserland en de Europese boeddhisten binnen de Tibetaanse traditie heeft Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama toegestemd de Kalachakra initiatie in Europa te geven. Deze initiatie is eerder gegeven door de Dalai Lama in India en in Noord-Amerika. De initiatie in Europa zal gegeven worden in Rikon, vlakbij Winterthur in Zwitserland.

De speciale voorbereidingen voor deze initiatie, zoals het wijden van de plek en het vervaardigen van de mandala zijn niet openbaar. Maar gedurende de vier dagen van de voorbereidingen zal de Dalai Lama onderwijzingen geven over de lam rim, het geleidelijke pad naar de verlichting. De eigenlijke initiatie zal op deze lessen volgen en zal ook vier dagen duren.

Op basis van de speciale betekenis van de Kalachakra Tantra en de uitzonderlijkheid van de leraar die deze initiatie gaat geven, wordt er verwacht dat meer dan tweeduizend mensen aan deze gebeurtenis zullen deelnemen.

Tibetanen en Westerse boeddhisten uit alle scholen van de Tibetaanse traditie koördineren de voorbereidingen en de organisatie van de initiatie.

In een recent interview heeft Zijne Heiligheid de Dalai Lama de grote betekenis van deze initiatie benadrukt als een geweldige kracht voor de realisatie en de instandhouding van wereldvrede. Door deel te nemen aan de initiatie kunnen wij zelf voertuigen worden voor vredebevorderende energieën.

De Kalachakra behoort tot de hoogste klasse van de vier tantra's. In die zin bevat het de tegenkrachten die alle innerlijke en uiterlijke hindernissen voor de verlichting uit de weg kunnen ruimen. 'Kalachakra' betekent letterlijk 'wiel van de tijd'. De beoefening bevat de kracht om onzuivere vormen van het innerlijke en uiterlijke wiel van de tijd te zuiveren. Door de volledige beoefening van deze hoogste yoga tantra (anuttarayogatantra) is het mogelijk de verlichting te verwezenlijken binnen één leven.

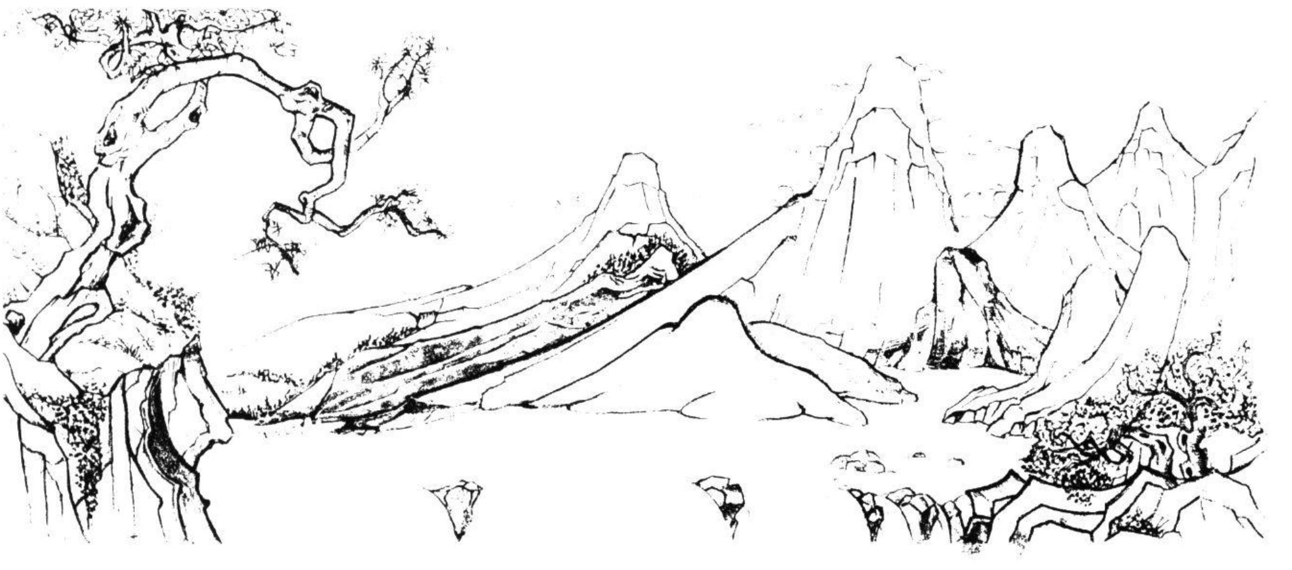
De hoogste meditaties van de Kalachakra Tantra kunnen alleen beoefend worden door een beknopt aantal mensen die de noodzakelijke voorbereidingen hebben ondergaan. Maar vanwege bepaalde vroegere en toekomstige gebeurtenissen wordt deze initiatie ook gegeven aan een groot publiek, waarbij gewone mensen in de gelegenheid gesteld worden een sterke karmische konnektie te maken met de Kalachakra Volgens Zijne Heiligheid de Dalai Lama kan het zaad voor dit tantrische onderwijs in iemands geest gezaaid worden op basis van een zeker geloof in de methode.

De initiatie kan derhalve genomen worden met het doel in de eigenlijke beoefening van de Kalachakra ingewijd te worden, of met de motivatie om een karmische konnektie tot stand te brengen met dit hoogste niveau van tantra. Vanzelfsprekend zal de Kalachakra initiatie van 1985 voorlopig één van de meest belangrijke Tibetaans boeddhistische gebeurtenissen zijn in Europa. Er wordt gehoopt dat zoveel mogelijk mensen de kans zullen waarnemen om deze vrede-makende zegening van de Kalachakra te ontvangen.

Men kan zich opgeven voor de Kalachakra initiatie door vóór 31 december 1984 een bedrag van 200 Zwitserse Francs over te maken en ná 31 december 1984 een bedrag van 250 Zwitserse Francs over te maken aan: Union Bank of Switzerland, PC84-2, Konto 904.560.L1X, Kalachakra Organisat. Fund, CH-8401 Winterthur, Zwitserland.

Als uw geld in Zwitserland aangekomen is, stuurt men u automatisch meer informatie over de initiatie, over verblijfsmogelijkheden voor uzelf en over opvang voor eventuele kinderen. De zitplaatsen bij de onderwijzingen en de initiatie worden uitgegeven op volgorde van de binnengekomen bedragen.

Als voorbereiding op deze initiatie heeft het Maitreya Instituut Dr. Alex Berzin uitgenodigd naar Nederland te komen om in het weekend van 26 t/m 28 april 1985 les te geven over de Kalachakra. Dr. Alex Berzin heeft veel geleerd van Tsenshab Serkong Rinpochee, die een meester was van de Kalachakra-overleveringslijn. Het is een buitengewone kans over een dergelijke hoge initiatie vooraf onderricht te krijgen zodat de waarde van de initiatie voor de deelnemers enorm wordt vergroot.



BEWUSTZIJN EN WERKELIJKHEID

Het boeddhisme is niet alleen een bevrijdingsleer, maar is tevens een filosofie met een kennisleer en een metafysica. Ook boeddhisten debatteerden op een vergelijkbare wijze als in het Westen over vragen naar de aard van de werkelijkheid of over de manier waarop wij kennis daarvan verkrijgen. Het feit dat er tientallen scholen binnen het boeddhisme zijn ontstaan is hiervoor illustrerend. Een van de belangrijkste vragen die de boeddhisten zich stelden is hoe ons bewustzijn is opgebouwd en hoe het funktioneert. Je zou met enige overdrijving kunnen stellen dat de hele boeddhistische filosofie een psychologie is. Die nadruk op het bewustzijn is logisch als men weet dat de oorzaak van het lijden gezocht wordt in de begeerte. Men moest dus op een bepaald moment de vraag beantwoorden hoe die begeerte tot stand kwam.

Ik wil in dit artikel enkele aspekten van de boeddhistische metafysica bespreken in vergelijking met de filosoof Kant. Kant is uitgekozen, betekent niet dat hij dé representant van de Westerse filosofie is. Wel is het zo dat bij hem bepaalde overeenkomsten en verschillen zich helder aftekenen. Een vergelijking met Schopenhauer, Nietzsche en misschien met de Franse structuralisten zoals Derrida zou beslist ook interessante paralellen opleveren. Kant verdeelde de werkelijkheid in voor de mens kenbare fenomenen en onkenbare noumenen. Fenomenen kunnen aan onze zintuigen verschijnen. We kunnen ze zien, horen, voelen. Zij geven een indruk op onze zintuigen. Noumenen echter zijn onwaarneembaar, ze zijn ontoegankelijk voor de zintuigen. Ze zijn de dingen op zich. Een noumenon is voor Kant een grensbegrip. Het geeft eigenlijk het einde van de sfeer van de fenomenen weer. De noumenale sfeer is interessant, omdat Kant de mogelijkheid niet geheel uitsloot, dat er een speciale wijze van kennen zou zijn, die intellektuele aanschouwing, om daar toe door te dringen. Wat de fenomenen betreft, die worden wij dus gewaar met onze zintuigen, die op hun beurt de informatie doorspelen naar het verstand. Omdat zintuigelijke indrukken op zich geen kennis opleveren is de werking van het verstand nodig. Dit is voor Kant van zeer groot belang. Het verstand schept op grond van zijn inherente catagorieën én van de zintuigelijke ervaring de begrippen, waarmee we dagelijks werken, zoals huis, tafel, stoel. Hierin zien we een parallel met de boeddhistische analyse. De logici Dignaga en Dharmakirti geven net zoals kant twee bronnen van kennis aan: de zintuigen en het verstand. De zintuigen nemen een objekt waar volgens hen, en het verstand reconstrueert dit. Dat wil zeggen, in de hersenen maken we een "plaatje" van hetgeen we waargenomen hebben. Op dit punt moet ik voor de goede orde wel even opmerken dat ik het gesimplificeerd voorstel en dat het in feite veel gecompliceerder is. Het belangrijkste wat men zowel uit de theorie van Kant en die van het boeddhisme kan concluderen is dat de werkelijkheid, die wij kennen in feite een reconstructie is. Zij is een reconstructie van ons verstand, dat werkt met begrippen. Men noemt dat ook vaak discursief, rationeel, logisch. Is dat dan dé werkelijkheid? Nee, zou een boeddhist zeggen, want wij noemen de uiteindelijke werkelijkheid śunyata, of leegte. Men vermoedt natuurlijk al dat een ervaring van sunyata niet op dezelfde wijze tot stand komt als de wijze waarop we de werkelijkheid construeren. Hier is een direkte, onbemiddelde ervaring voor nodig. In een Tibetaanse tekst "Mind in Tibetan Buddhism" van Lati Rinbochay worden analoog hieraan twee soorten kenners onderscheiden, de indirekte ofwel inferentiële kenner, die werkt via de zintuigen en een direkte kenner. Van de laatste wordt de volgende definitie gegeven: "a non-mistaken knower that is free from conceptuality." Onder 'vrij van conceptualiteit' wordt verstaan dat er geen vorm van kenner is, die denkt: "Het is zus of zo". Deze kennisvrom werkt dus niet met begrippen. De tekst zegt dat deze kenner zijn objekt volledig realiseert. De kennis van de werkelijkheid, die we via de direkte kenner verkrijgen, is geheel, totaal, en geeft ons het hoogste inzicht, zowel in de werkelijkheid als in ons eigen bewustzijn. Dat is nogal wat, hoor ik u zeggen. Maar hoe komen we aan zo'n superkennis? Laten we verder lezen wat de reeds aangehaalde tekst verder over de direkte kenners vermeldt. Er worden vier direkte zieners onderscheiden: de zintuigelijke, de mentale, de zelfkennende en de yogische (mystieke intuïtie).

Zij zijn kenvormen, die direkt en onmiddellijk, respektievelijk zintuigelijke objekten, mentale objekten, het eigen bewustzijn en de 'uiteindelijke werkelijkheid' realiseren. Het belangrijkste onderscheid is tussen de zintuigelijke en yogische direkte ziener. Hier komen we bij een vraag, waarop nog geen eenduidig antwoord is. Is de direkte zintuigelijke kenner hetzelfde als prajna (intuïtief inzicht)? Er zijn teksten, die hier op verschillende wijzen over spreken. Omdat ik ze niet allemaal kan bespreken, wil ik volstaan met te zeggen, dat het intuïtieve inzicht via de zintuigen tot stand komt, maar dan niet met behulp van het discursieve verstand. Hiervoor is een bewustzijn nodig, dat via meditatie boven de categorieën van het verstand uitgestegen is. Lati Rinbochay definieert een yogische direkte ziener als volgt: "A non-conceptual

non-mistaken exalted knower in the continuum of a Superior (i.e. een Boeddha) that is produced from a meditative stabilization which is the union of calm abiding and special insight." Vergeef me het moeilijke citaat. We kunnen erin lezen dat het gaat om bewustzijn dat voortgebracht is door een combinatie van concentratie en analytische meditatie. In het vervolg wil ik dit bewustzijn het oorspronkelijk bewustzijn noemen.

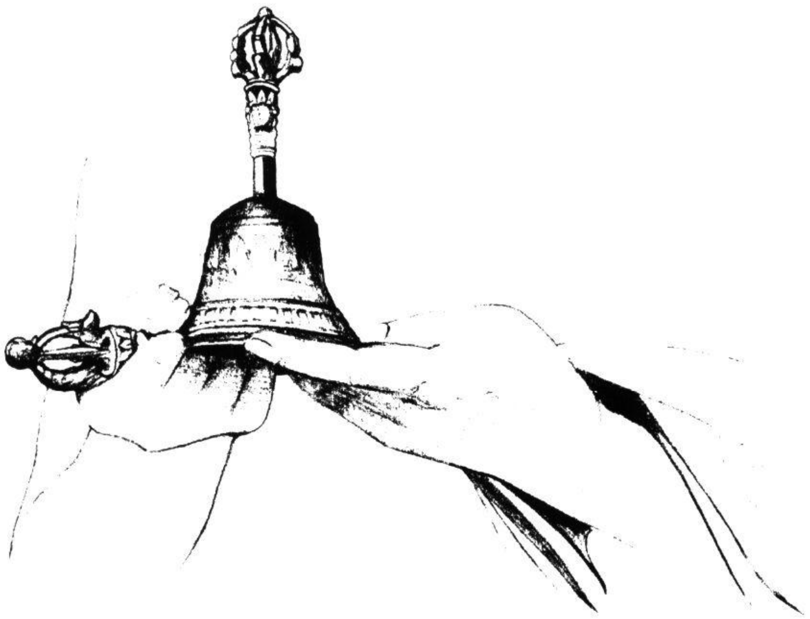
De vraag die we kunnen stellen is of Kant niet een dergelijk bewustzijn kende. Er zijn inderdaad aanwijzingen te vinden in zijn teksten, dat hij zoiets bevroedde of misschien zelf in een zekere mate ervaren heeft. In zijn 'Kritik der reinen Vernunft', zoals al vermeld, noemt hij de dingen zoals ze op zichzelf zijn noumenen. Er zou eventueel een zuiver geestelijk 'zien' van noumenen mogelijk zijn, maar dat hield hij voor de mens vooralsnog voor onmogelijk. Het is frappant dat hij de noumenale sfeer 'leeg' noemt. In 'Kritik der Urteilskraft' spreekt Kant over esthetische ideeën en het Verhevene. Een estetisch idee, uitgedrukt door een kunstwerk, is het tegenovergestelde van een rationeel idee, omdat er geen begrip mogelijk is. Het Verhevene is strikt genomen een bewustzijnstoestand, die veroorzaakt wordt door contemplatie op verheven dingen. We zien hierin twee overeenkomsten met het boeddhisme. Namelijk dat blijkbaar bepaald ideeën, dus ook kennisvormen, zijn die niet rationeel en discursief zijn en dat ook bij Kant de contemplatie of meditatie een rol speelt bij de verkrijging van een hogere bewustzijnstoestand. De overeenkomsten lijken snel bij elkaar geveegd, wanneer men de verschillen over het hoofd zou zien. Een absolute kennisvorm, die van de werkelijkheid als sunyata, is bij Kant niet terug te vinden. De ervaring van het Verhevene lijkt in de buurt te komen, maar de contemplatie waar Kant over spreekt, is steeds gebonden aan een zintuigelijk objekt, namelijk het Schone in de vorm van de natuur of een kunstwerk. Dat is op zich een zeer interessant gegeven, omdat het in de Westerse esthetica nog verder wordt uitgewerkt. De mystieke toegang tot de werkelijkheid in het Westen wordt sinds Kant meer en meer gezocht in het kunstwerk. Het lijkt daarom de moeite waard wanneer er meer onderzoek zou komen naar de raakvlakken van Oosterse meditatiepraktijken en de Westerse kunst. Dit even als zijspoor.

In het boeddhisme wordt dus gesteld dat men via een meditatieve ontwikkeling van het bewustzijn tot een andere direkte ervaring van de werkelijkheid kan komen. Dit wordt belangrijk geacht om verschillende redenen. De werkelijkheid als leegte zien betekent enerzijds inzien dat de wereld waarover wij praten en diskussieren een geconstrueerde werkelijkheid is, inclusief de vooroordelen, de begrenzingen, en inclusief de emoties zoals haat en begeerte. Het is eigenlijk een ontdekking van het illusoire karakter van de zo onomstotelijk lijkende waarheden van het rationele verstand, van de relatieve waarde van alles waarover wij ons met zoveel zekerheid weten uit te spreken. Ik moet hierbij echter wel opmerken, om verkeerde interpretaties te vermijden, dat dit niet impleceert dat een boeddhist nu juist verbaal voortgebrachte produkten als onwaarheid zou betitelen. Het min of meer schijnkarakter van het discursieve moet in relatie gezien worden met het hoogste inzicht van sunyata. De belangrijkste morele implicatie die uit bovenstaande voortvloeit heeft te maken met het inzicht in het ontstaan van de emoties, waarvan de begeerte oorspronkelijk als de belangrijkste gezien werd. Het andere aspect van śunyata heeft betrekking op de vergankelijkheid van onszelf en alle dingen. Moreel impliceert dat enerzijds een onthechting van de wereld, en anderszijds een grote betrokkenheid bij alles en allen, juist omdat we in zo'n instabiele structuur als onze leefwereld nu eenmaal is, alle tijd en energie kunnen gebruiken en ruimte te geven aan het positieve.

Door: Ton Hendriks.

Een volgende keer zou ik graag willen ingaan op de relatie tussen het discursieve bewustzijn en de emoties.

tekening: Nico van Beek



EEN LO-DJONG TEKST

Sanskriet: Bodhisattvamaniavali
Tibetaans: Byang.chub sems.dpäi nor. büi phreng.ba
Nederlands: Het Juwelen Kralensnoer van een Bodhisattva

Hulde aan het grenzeloze mededogen. Hulde aan alle spirituele meesters. Hulde aan alle meditatieve boeddhavormen.

Maak een eind aan alle twijfel en zet je in om de Dharma in praktijk te brengen. Maak een eind aan slaperigheid, loomheid en luiheid en zet je met enthousiasme en doorzettingsvermogen in. Bewaak je zintuigelijke waarneming voortdurend met herinnering, oplettendheid en waakzaamheid. Onderzoek De opeenvolgende momenten van je geest drie maal overdag en drie maal 's nachts. Spreek over je eigen fouten en zoek geen fouten in anderen. Verberg je goede eigenschappen en spreek over de goede eigenschappen van anderen. Verwerp plichtplegingen en eerbetoon en verwerp steeds het verlangen naar roem. Heb weinig verlangens en beantwoord vriendelijkheid. Mediteer over liefde of mededogen en ontwikkel de verlichtingsgeest. Geef de tien onheilzame aktiviteiten op en ontwikkel voordurend je vertrouwen. Overwin kwaadheid en verwaandheid en wees nederig. Geef gehechtheid aan wereldse bezittingen op en sier jezelf met de juwelen van de heiligen. Geef alle vertier op en leef in afzondering. Maak een eind aan al het zinloze geklets en kontroleer voortdurend je woorden. Als je je spirituele meester of leraar ziet, biedt hem vol eerbied je diensten aan. Train jezelf om mensen met inzicht in de Leer als je ouders en beginners als je kinderen te zien. Geef je misleidende vrienden op en vertrouw op deugdzaam spiritueel gezelschap. Maak een eind aan alle gevoelens van kwaadheid en depressie en wees gelukkig waar je ook bent. Maak een eind aan gehechtheid aan alle dingen en zorg ervoor dat je onthecht blijft. Gehechtheid zal nooit tot een gelukkige wedergeboorte leiden. Het doodt je kansen op bevrijding. Als je oefeningen vindt die aanleiding geven tot vreugde, span je daarvoor in. Volmaak eerst hetgeen waar je al aan begonnen bent. Doe alles goed op deze manier, anders bereik je niets. Keer je steeds af van plezier in het kwaad. Als je verwaandheid voelt opkomen, breek die arrogantie dan af. Herinner je het onderricht van je spirituele meester. Als je je onzeker voelt, denk dan aan de sublieme natuur van de geest. Als objekten van begeerte of afkeer zich aan je voordoen, mediteer dan over de leegte van die objekten. Beschouw ze als illusies en droombeelden. Als je beschuldigingen hoort, beschouw die dan als een echo. Als je lichamelijke pijn lijdt, beschouw dat als het gevolg van je eigen foutieven handelingen. Leef in afzondering, vermijd de drukte*, zoals de wilde dieren doen. Wees alleen, help jezelf en blijf onthecht. Ontwikkel steeds koncentratie op je meditatieve boeddhavorm en als je lui wordt of onverschillig, zeg dit dan hardop tegen jezelf en voel uit de grond van je hart spijt hierover. Als je met anderen samen bent, spreek dan kalm en oprecht.

Vermijd een toornige of boze gezichtsuitdrukking en blijf altijd opgewekt. Als je anderen voortdurend ziet, oefen je in vrijgevigheid zonder gierig te zijn. Verwerp alle jaloezie. Vermijd alle konflikten om de geest van andere mensen te beschermen en wees altijd geduldig. Wees niet vlijend of onberekenbaar, maar zorg ervoor dat je altijd standvastig kunt zijn. Spreek niet kleinerend over anderen en blijf altijd beleefd. Als je aan anderen raad geeft, doe dit dan met medeleven en gedachten aan hun welzijn. Veracht geen spirituele leerstellingen, maar volg de leer die je bewondert. Span je dag en nacht in om de tien heilzame aktiviteiten te beoefenen. Draag alle positive energie op, die je in het verleden, het heden en de toekomst verzamelt, om het allerhoogste niveau van evolutie te bereiken. Verdeel je positieve energie onder alle levende wezens. Biedt steeds het zeven-delige gebed aan en mediteer over het pad naar de verlichting.

Als je op deze manier handelt, zul je de twee verzamelingen van positieve energie en wijsheid volmaken. En met het verwijderen van de twee verduisteringen, maken we ons waardevolle mensenleven nuttig en zullen we de hoogste staat van evolutie ervaren.

Het juweel vertrouwen, het juweel zelf-discipline, het juweel vrijgevigheid, het juweel luisteren, het juweel persoonlijke integerheid, het juweel schaamte, en het juweel intelligentie zijn de zeven beste juwelen. Deze juwelen raken nooit uitgeput.

Wanneer je samen met anderen bent, let op je woorden, wanneer je alleen bent, let op je gedachten!

Dit werd geschreven door de Indiase Meester Dipamkara Shrijnana, ATISHA, de Glorieuze Verlichter (982-1052 naChr.).

Vertaald door Gelong Thubten Tsépel.

* voor kommentaar op deze tekst, zie ook Geshe Ngawang Dhargyä in "Advice from a Spiritual friend" (Wisdom Basic Book - Orange Series) translated and edited bij Brian Beresford.

DE PRINCIPES VAN UNIVERSELE EDUCATIE

Door: Contance L. Miller (Eerste deel)

Universele Educatie is, in de breedste betekenis, een houding ten aanzien van het leven en een benadering van leren die gekenmerkt wordt door openheid, gevoeligheid en een realistische kijk op het bestaan.

Het woordenboek vertelt ons dat 'educatie' afstamt van het Latijnse woord 'Educare' dat grootbrengen of opvoeden betekent. Op deze manier bekeken, heeft educatie een diepgaande dimensie. Veel meer dan alleen maar het overdragen van informatie, wordt educatie het begeleiden van een dynamisch proces en datgene aansporen wat in iemand aanwezig is. Het is een voortdurend gebeuren dat niet beperkt wordt door tijd of plaats of de leeftijd van degene die leert.

Aan 'universele educatie' liggen twee belangrijke stellingen ten grondslag, die beiden vorm krijgen door onze persoonlijke ervaring. De eerste is het geloof in de wezenlijke goedheid van alle menselijke wezens en de tweede stelling is het begrip dat we allemaal verantwoordelijk zijn voor onze eigen levens.

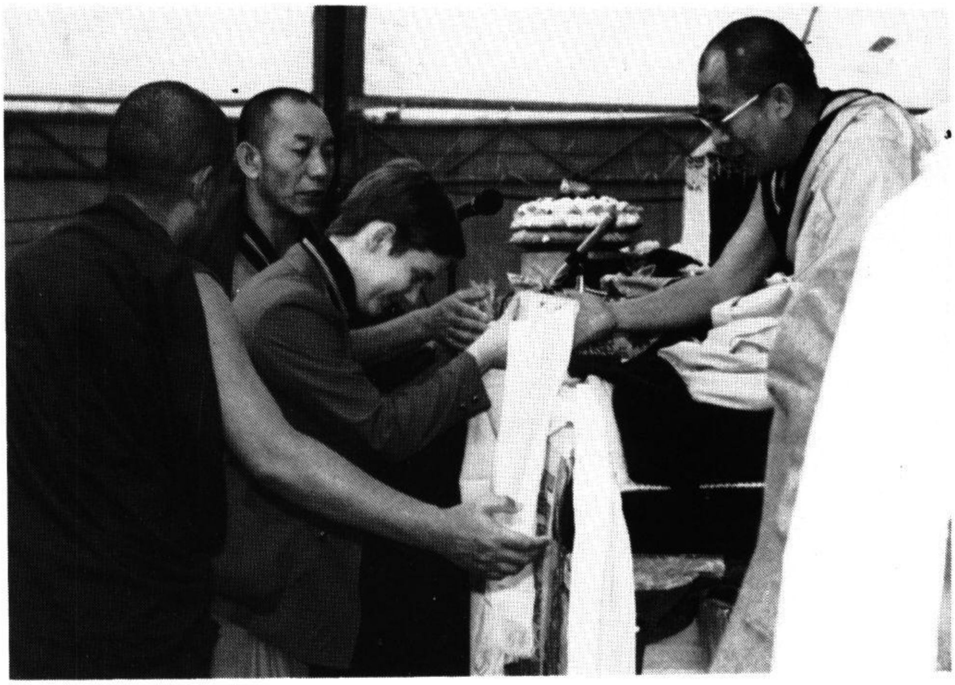
Op deze grondslag zal ik 'universele educatie' onderzoeken in het licht van drie primaire kenmerken voor het menselijke bestaan:

Het eerste, dat alle menselijke wezens het gigantische vermogen hebben het hoofd te bieden op een gevoelige, verantwoorde en etische manier, en zich te ontwikkelen voorbij deze onbevredigende staten van geest.

Het tweede is dat ze het vermogen hebben met mededogen en onzelfzuchtigheid op anderen te reageren.

Het derde is dat ze het vermogen bezitten duidelijk en onpartijdig te begrijpen hoe de wereld bestaat en funktioneert en hun eigen aard en die van alle andere fenomenen te begrijpen.

Om een nieuw soort educatie aan de orde te stellen, is het nodig je allereerst af te vragen wat dit nieuwe systeem precies wil ontwikkelen in een persoon - welke houdingen, welke vaardigheden, welke mogelijkheden en welke gebieden van kennis. Alleen na deze vragen beantwoord te hebben, kunnen we beginnen ons op een vruchtbare manier te richten op de methodes om onze doeleinden te verwezenlijken. De opvattingen en houdingen moeten hand in hand gaan met de methodes die beoefend worden: of beter nog, de opvattingen en houdingen moeten zelf de methodes vormen voor het bereiken van de doeleinden. De filosofische grondslagen van educatie omvatten zoveel woorden dat die, als ze niet in praktijk gebracht worden, nooit tot de gewenste bestemming kunnen leiden. Integendeel, als methoden zonder helderheid van geest worden uitgevoerd, dan zullen zowel onderwijzers als leerlingen het doel niet bereiken.



Connie L. Miller begroet Z.H. de Dalai Lama tijdens de opening van de First International Conference on Universal Education in Italië 1982.

In deze serie artikelen zal ik eerst de principes en houdingen aan de orde stellen waarop universele educatie is gebaseerd, en die laten volgen door een onderzoek van de methoden en technieken. Dit artikel zal in het kort de eerste van de drie voornaamste kenmerken van het menselijk bestaan behandelen: ons gigantische vermogen om moeilijkheden en veranderingen het hoofd te bieden en ons daaraan voorbij te ontwikkelen. Er zijn zes elementen die het eerste kenmerk van ons bestaan vormen. Elk van deze elementen te begrijpen, ontwikkelt bepaalde positieve kwaliteiten in een mens. Die zes elementen zijn: individuele verantwoordelijkheid, menselijke mogelijkheden, dood en sterven, verandering, moeilijkheden en tegenspoed, en ethiek.

INDIVIDUELE VERANTWOORDELIJKHEID

Het element van individuele verantwoordelijkheid is onderdeel van de derde fundamentele stelling die hierboven genoemd is - het inzicht dat we verantwoordelijk zijn voor onze eigen levens. Deze verantwoordelijkheid houdt in dat aan ons de keus is om een plezierig of een ellendig leven te leiden. Elk moment bepaalt onze geesteshouding of we onze situatie als een onoplosbaar probleem ervaren, of als een uitdagende gelegenheid om te groeien en te leren. We hebben de kracht om de manier waarop we dingen zien te veranderen, en we kunnen al op vroege leeftijd op kinderen een praktisch begrip overbrengen voor dit vermogen om onze visie op de wereld te transformeren en het soort leven dat we leiden te kiezen. Met een besef van individuele verantwoordelijkheid hoeven kinderen nooit bevangen te worden door een gevoel van hulpeloosheid of vervreemding; ze kunnen opgroeien en volwassen worden met de wetenschap dat ze hun ervaringen voordurend kunnen transformeren, wat hen in staat stelt hun levens te beheersen en elke situatie te veranderen in een positieve.

MENSELIJKE MOGELIJKHEDEN

De menselijke mogelijkheden staan in verband met het 'gigantische vermogen' van het menselijke wezen. Wat betekent het om mens te zijn? Wij hebben enorme vermogens die dieren bijvoorbeeld niet hebben: het vermogen om te beredeneren en abstrakt te denken, om morele beslissingen te maken en ingewikkelde problemen op te lossen. We kunnen veel meer doen in het leven dan eenvoudigweg voorzien in onze primaire behoeftes, eten, slapen en naar de wc gaan. Vergelijk de ongelooflijke materiële en spirituele vooruitgang in het menselijk bestaan eens met de onveranderde hoedanigheid van de levens van dieren.

Misschien is ons grootste potentieel wel de mogelijkheid om voortdurend te veranderen en te groeien, in samenhang met het vermogen om wijsheid te ontwikkelen en te werken voor het welzijn van anderen. Een bewustheid van onze vermogens, een besef van de grote waarde van het menselijke leven, de grootsheid van wat we kunnen zijn en kunnen doen, brengt de energie met zich mee ons potentieel elk moment voor het grootst mogelijke welzijn in te zetten. Onverschilligheid en gevoelens van nutteloosheid en onbekwaamheid worden overwonnen door een duidelijk inzicht in de menselijke vermogens. De onbegrensde energie van Mahatma Ghandi, Albert Schweitzer, Moeder Theresia, de Dalai Lama. en hun beslissingen om hun levens te gebruiken voor het welzijn van anderen en de hoogste doeleinden te realiseren, komt doordat ze het potentieel van zichzelf en anderen inzien.

Het verbazingwekkende en het plezier van de mogelijkheden van menselijke wezens kan overgedragen worden op kinderen vanaf de geboorte, maar het kan alleen met succes overgebracht worden door degenen die de vreugde van onze latente mogelijkheden zelf ervaren. We moeten dus steeds blijven inzien dat universele educatie niet alleen de positieve verandering van de geest van het kind betekent, maar ook de verandering van onze eigen geest.

DOOD EN STERVEN

Zonder uitzondering zullen we allemaal het trauma van de dood en het sterven ervaren. Niemand ontsnapt hieraan, en toch is deze alledaagse ervaring er één waar we niet vaak en niet gemakkelijk mee omgaan. Onze ouders zullen sterven, een broer of zuster, een goede vriend of een geliefd huisdier - en het ergste van alles is dat we zelf zullen sterven.

De dood is onvermijdelijk en het tijdstip is onzeker, maar een besef van de dood en ontvankelijkheid ervoor worden zelden aangeraakt in het onderwijs. Kinderen schijnen een natuurlijke acceptatie voor de dood te hebben, maar dat wordt in de war gebracht en omgezet in angst en bijgeloof door volwassenen die niet in staat zijn met hun eigen sterfelijkheid om te gaan. Dat we de onvermijdelijkheid van onze eigen dood niet kunnen aanvaarden leidt tot de neiging ons leven niet serieus te nemen, terwijl een diep gevoeld besef van de breekbaarheid van het menselijke leven de drang met zich meebrengt geen moment verloren te laten gaan.

Leren hoe men moet sterven, betekent leren hoe men moet leven. Het betekent leren hoe men de angst te boven kan komen en de natuurlijke processen van leven op aarde kan begrijpen. Te sterven met waardigheid, zonder angst en vredig, zonder spijt, is een blijk van de waarde van het leven dat eindigt. Door deze natuurlijke en onvermijdelijke ervaring een integrerend onderdeel van het onderwijs te maken zal ons dat helpen anderen bij te staan in het stervensproces en onze eigen dood met waardigheid tegemoet te treden.

VERANDERING

Alles verandert, dat is de fundamentele wet van de natuur. Verandering is overal om ons heen. Veranderende jaargetijden, veranderende relaties, machines die verouderen, handwerken en beroepen die uit de tijd raken, schone meren die vervuild worden, nieuwe kleding die verschoten en afgedragen wordt.

Mensen veranderen ook; zij worden geboren, zij groeien op en ze sterven. En elk moment veranderen onze gedachtes, onze gevoelens en onze emoties.

Alle dingen die voortgebracht worden, zijn onderhevig aan verval en verandering. Als we deze fundamentele waarheid niet onderkennen dan blijven we ten prooi aan de gedachte dat alle dingen blijvend zijn en altijd mooi en nieuw zullen zijn. We klampen ons op een onrealistische manier aan de dingen vast, aannemend dat ze permanent zijn. We staan er nooit bij stil dat ons lievelingskopje zal breken, dat een liefdesrelatie zal wankelen, dat een bloem zal verwelken, of een kind een volwassenen wordt en tenslotte sterft. Hoewel we in een bepaald opzicht weten dat dit waar is, is het te pijnlijk om volledig te accepteren dat alles verandert en verdwijnt. Dit gebrek aan inzicht veroorzaakt onvoorstelbare narigheid in onze levens. Ons bewust te zijn van de vergankelijkheid van de dingen ontwikkelt in ons een soepelheid die ons in staat stelt onverstoord en positief te blijven als grote veranderingen zich voordoen. Het allerbelangrijkste is dat deze onderkenning de wetenschap met zich mee brengt dat wij ook veranderen kunnen en dat geen van de negatieve kwaliteiten die we in onszelf zien blijvend of onveranderlijk zijn.

MOEILIJKHEDEN EN TEGENSPOED

Menselijke moeilijkheden en tegenspoed zijn een normaal onderdeel van het alledaagse leven. Het begrijpen van de aard van onze problemen zal ons in staat te stellen op een kreatieve en positieve manier met de problemen te werken en ze ten gunste van onze ontwikkeling te gebruiken.

Over het algemeen dragen we een berg verwachtingen met ons mee over hoe het leven zou moeten zijn. De dingen moeten goed gaan voor mij, zonder enige tegenslag. Ik moet succes hebben, ik moet mooie dingen hebben en een goede reputatie. Ik moet altijd gelukkig, jong en energiek zijn. Maar zo is het leven niet en als we met het tegenovergestelde van onze verwachtingen gekonfronteerd worden, zijn we geschokt en overrompeld.

De realiteit is dat we omringd zijn door problemen en moeilijkheden, zowel op grote schaal in deze wereld als in onze eigen levens. Dat is geen negatief gezichtspunt, evenmin betekent het dat we van het leven moeten verwachten dat het moeilijk is. Het is eerder inzien dat tegenspoed normaal is. In dit licht bezien, is de sleutel tot succes een vermogen het probleem te zien voor wat het is., zonder het gevoel dat het er niet zou moeten zijn, en er eenvoudigweg op de meest bekwame manier mee om te gaan.

Voor kinderen zou het een enorm verschil maken voor hun ontwikkeling, als ze dit van jongs af zouden leren. In plaats van overweldigd en verslagen te zijn als de problemen die zij zullen moeten tegenkomen toeslaan, zouden

tekening: Nico van Beek

ze begrijpen dat het niet nodig is om op zo'n manier te leven. Door te weten dat houdingen en zienswijzen onze levens vormen en moeilijkheden creeëren of elimineren, en door elke situatie die zich voordoet te gebruiken als een gelegenheid om wijsheid te ontwikkelen, kan het kind inderdaad de ervaringen van het leven omzetten tot iets dat bevrediging geeft.

ETHIEK

Zoals wij verantwoordelijk zijn voor onze eigen daden, zo zouden we ook de verantwoordelijkheid moeten nemen (voor zover mogelijk) voor de invloeden die we hebben op de levens van anderen, De basis voor een degelijk ethisch gedrag is het doen van handelingen - verbaal, fysiek en mentaal - die bevorderlijk zijn en het vermijden van handelingen die schadelijk zijn, zowel voor onszelf als voor anderen. Dit is een ongelooflijk moeilijke opgave, maar door naar minder te streven ondermijnen we het oneindige potentieel en de waarde van het menselijk leven.

Iedereen wordt dagelijks gekonfronteerd met morele keuzes, om hetzij te spreken en te handelen met eerlijkheid en oprechtheid, of te handelen met opportunisme en een negatieve motivatie. De mogelijkheid om ethische keuzes te maken is een vaardigheid die oefening en ontwikkeling vereist. Een gevoeligheid ten aanzien van anderen, een besef van de gevolgen die onze keuzes op anderen hebben, en een goed onderscheidingsvermogen zijn eigenschappen die bijdragen tot deze vaardigheid.

Het is belangrijk kinderen te helpen om een gevoel van deelname aan deze wereld te ontwikkelen, zodat ze niet in een geïsoleerdheid leven. Hun gedachten en handelingen hebben tenslotte invloed op hun eigen levens, op de levens van degenen om hen heen en als men het ruim ziet op de hele maatschappij.

Met een beetje nadenken en het gebruiken van onze eigen ervaringen om ons te leiden, is het duidelijk dat aandacht schenken aan deze zes onderdelen een groot verschil kan uitmaken in de manier waarop we ons eigen leven benaderen en de relaties met anderen zien. Onze bewustheid en ons begrip van deze zes elementen kunnen ons niet direkt helpen, maar het heeft wel een positieve uitwerking op onszelf en op de mensen om ons heen, en het zal uiteindelijk positieve veranderingen teweegbrengen in de hele samenstelling van de maatschappij.

Vertaling: Thon Memelink en Louwrien Wijers.

Deel 2 in het volgende Magazine

(Wijlen Lama Thubten Yeshe heeft het initiatief genomen tot de oprichting van het 'Universal Education Program'. Direkt na de eerste internationale konferentie over 'Universele Educatie' van 22 tot 28 oktober 1982 in het Lama Tzong Khapa Instituut in Pomaia, Italië, is in Nederland de 'Universele Educatie Associatie-Holland' opgericht op initiatief van Paul en Carla Baas. Inmiddels is het 'UEA-Holland' uitgegroeid tot een sterke en aktieve groep die streeft naar daadwerkelijke veranderingen in het onderwijssysteem in Nederland. Constance L. Miller, de schrijfster van bovenstaand artikel, is het hoofd van het overkoepelende internationale 'UEP' waar het Nederlandse 'UEA' onder ressorteert. Voor nadere informatie over deze initiatieven kan men zich wenden tot: Paul Baas, UEA-centrum, Bulkseweg 23, 5331 PK Kerkdriel, telefoon 04183-2783.)

Uit: Educaré, march 1984
Volume 1, Issue 1.

BOEKBESPREKING

TEKSTEN OM BIJ STIL TE STAAN.
Door: C.J.A. Tholens
Uitgever: Meinema
Prijs: f 23,50

Vijftig thema's verzameld en uitgesproken door Dom Tholens tijdens de wekelijkse meditaties die hij leidt in de Mozes- en Aäronkerk te Amsterdam, Thema's afkomstig uit de boeddhistische, christelijke en hindoeïstische traditie die de lezer bekend maken met de wereld van de mystiek en bovenal een aanzet geven tot meditatie.

In een uitvoerige inleiding portretteert Rex Brico de persoon Tholens en schetst hij diens werk en godsdienstige inzichten.

C.J.A. Tholens behoort tot de orde van de Benedictijnen. Hij was van 1954 tot 1972 abt van het Benedictijnerklooster 'De Slangenburg' te Doetinchem. Van 1972 tot 1974 verbleef hij in Zuid-India in een ashram. Ook als 'stadsmonnik' woonachtig in Amsterdam, met vele en veelsoortige contacten met godsdienstige bewegingen, houdt hij zich intensief bezig met meditatie. Daarin ziet Tholens een mogelijkheid tot herkenning en samenwerking tussen mensen van verschillende godsdiensten. Het is daarom niet verwonderlijk, dat hij zelf dit boek als een gebruiks- en werkboek ziet: stil staan bij jezelf leidt tot aandacht voor elkaar.

'IN EXILE FROM THE LAND OF SNOWS'
prachtig boek van John F. Avedon over de Tibetaanse tragedie sedert 1950

Bij de Amerikaanse uigeverij Knopf uit new York is het nieuwste boek van John F. Avedon uitgekomen, dat de Tibetaanse tragedie in het door de Chinezen overheerste Tibet en in de vluchtelingengemeenschappen buiten Tibet beschrijft. Het boek, dat prachtig uitgevoerd is, heeft de schommelende prijs van ongeveer zeventig gulden, omdat met het veranderen van de dollarkoers ook de verkoopprijs aangepast wordt. Over 'In Exile from the Land of Snows' volgt hier een bespreking van Paula de Wijs-Koolkin.

Sommige mensen verzamelen postzegels, anderen leren alles over wijn, maar ik ben van kinds af aan altijd gefascineerd geweest door Tibet. Door mijn werk voor het Maitreya Instituut en de 'Tibetan Affairs Coördination Office' heb ik in de loop der jaren vele boeken onder ogen gekregen over de Tibetaanse geschiedenis, de kultuur, de maatschappij, de religie en over Z.H. de Dalai Lama, maar nog nooit ben ik door een boek zo geboeid, gegrepen en tegelijkertijd zo deskundig geïnformeerd geweest als door dit adembenemende relaas dat de titel 'In Exile from the Land of Snows' heeft meegekregen.

Het boek geeft een uitstekend beeld van de Tibetaanse samenleving onder het Chinese bewind en in ballingschap De verpletterende informatie over de Chinese wandaden in Tibet en het (nucleaire) militaire gevaar dat Tibet nu vertegenwoordigt, komen aan de orde. Maar ook de zware strijd die de gevluchte Tibetanen hebben moeten le-

veren, wordt op fascinerende wijze beschreven.

Het verhaal begint in 1950 toen de P.L.A., het Volks-Bevrijdings-Leger van communistisch China, op acht plaatsen tegelijk Tibet binnenviel. Binnen drie weken was het kleine Tibetaanse legertje onder de voet gelopen en de huidige Dalai lama, die toen zestien jaar oud was, werd door de Chinese bezetters gedwongen een regering te leiden onder hun supervisie. Allerlei zogenaamde 'demokratische hervormingen' volgden, waarmee de Tibetaanse bevolking hun land, hun eigendommen en ook hun mensenrechten afgenomen werden. Opstand kon niet uitblijven en in maart 1959, na een gigantische demonstratie in Lhasa tegen de bezetters, vluchtte de Dalai Lama naar India.

Wat daarna gebeurt, is volkomen onverwacht. De Dalai Lama en de 100.000 vluchtelingen die hem in 1959 volgden, doen meer dan alleen overleven; ze blazen hun unieke kultuur nieuw leven in en ze houden vast aan hun droom van een vrij en onafhankelijk Tibet. De Tibetaanse vluchtelingen werken keihard, stampen boerderijen uit de grond, bouwen bibliotheken en kloosters, ontwikkelen een eigen schoolsysteem en stichten een demokratische regering-in-ballingschap. John F. Avedon vertelt dit alles door de ervaringen van geïnterviewde mensen weer te geven. Zo zijn er de verslagen van bijvoorbeeld een man die zich van een straatarm tienjarig vluchtelingetje tot in de hoogste kringen van de regering-in-ballinschap heeft opgewerkt, van een Tibetaanse vluchteling die door de CIA in Colorado, in de V.S., getraind werd om guerilla-oorlogen tegen de Chinezen te voeren en er is het verslag van een Tibetaanse arts die 21 jaar in Chinese gevangenissen en koncentratiekampen heeft doorgebracht, omdat hij de 'misdaad' had begaan één van de artsen van de Dalai Lama te zijn. In dit boek worden bovendien voor het eerst de feiten openbaar gemaakt over de training van het Staats-Orakel, over de geesten die hem in bezit nemen en over.de taken die hij heeft. Natuurlijk is ook Z.H. de Veertiende Dalai Lama aan het woord, die met zijn diepe inzicht en grote mededogen het werk van de bannelingen stuurt en kracht geeft. Degenen voor wie de vluchtelingen werken, de miljoenen mensen die in Tibet achtergebleven zijn, hebben martelingen, gedwongen werk-brigades, gewelddadige 'heropvoedings-lessen', hongersnood en de excessen van de 'Kulturele-Revolutie' doorgemaakt. Ze hebben moeten toekijken terwijl hun kapitale kloosters totaal vernield werden en de bezetters hun land veranderden in één groot militair kamp, waarin China de grootste nucleaire basis heeft geplaatst, die Peking ooit heeft laten bouwen.

Ondanks verwoede pogingen is het de chinezen echter nog niet gelukt de Tibetanen te overheersen en, zoals duidelijk gemaakt wordt in het boek, weten ze dat maar al te goed. Als gevolg daarvan heeft Peking toenaderingspogingen tot de Dalai Lama ondernomen en is er ook sprake van een bezoek van de Dalai Lama aan Tibet in 1985.

John F. Avedon heeft voor dit boek meer dan honderd mensen, die langer of korter geleden Tibet verlaten hebben, gesproken. Via hen heeft hij veel nauwkeurige informatie kunnen verzamelen. Hij heeft bovendien zo dichtbij de Dalai Lama, de familie van de Dalai Lama en de naaste medewerkers mogen leven en werken dat zijn dankbetuigingen aan hen in het boek lijken op 'who is who' van de Tibetaanse maatschappij-in-ballingschap. Hij heeft echter ook vele Chinese publikaties en klassieke werken als bron gebruikt, waardoor het boek voor iedereen die interesse heeft voor Tibet, informatie geeft van onschatbare waarde. Wie gewoon een goed leesbaar en spannend boek wil lezen, wordt ook niet teleurgesteld. 'In Exile from the Land of Snows' is een boek dat op vele niveaus heel erg de moeite waard is.

Boekbespreking: Paula de Wijs-Koolkin

BOEK OVER DE PRAKTIJK VAN THANKA-SCHILDEREN

Het boek 'Tibetan Thangka Painting', uitgegeven bij Serindia, Channel Islands, prijs f 91,—, is een uitgebreid verslag van David P. en Janice A. Jackson over hun ervaringen met vele traditionele Tibetaanse thangka-schilders over een periode van tien jaar. Wat zij van hun leraren geleerd hebben, is chronologisch gerangschikt tot een handleiding voor alle fasen van het schilderen van thanka's.

In het eerste hoofstuk plaatsen de samenstellers de rolschilderingen allereerst in een kulturele kontekst en vertellen over de funktie van de thangka's binnen de leer en de beoefening van het Tibetaanse boeddhisme. Hier wordt een uitleg gegeven over de verschillende tradities van het boeddhisme in Tibet en men vertelt over enkele beroemde meesters in het thangka-schilderen. De volgende hoofdstukken beschrijven stap voor stap de technieken voor het vervaardigen ven een traditionele thangka.

Thangka-schilderen begint bij het opspannen van het doek en het gereedmaken van het kanvas met een basis van kalk en lijm die tenslotte gepolijst wordt. Daarna volgt het samenstellen van de afbeelding, het uitmeten van de proporties en het scheppen van een

achtergrond. Een apart hoofdstuk behandelt de bereiding van kleuren uit natuurlijke pigmenten. Een speciaal hoofdstuk wordt ook gewijd aan het mengen van de verschillende kleuren, het gebruik van bindmiddelen en het opbrengen van goudstof en andere metalen in poedervorm. Verder wordt aandacht geschonken aan natte en droge schaduwtechnieken, aan het schoonmaken, het maken van penselen, penseelhouders enz. Ook de afwerking van de achtergronden krijgt volop aandacht en hier wordt het schilderen van bergen, wolken, bloemen, vlammen, aura's, lotuszetels en sierlijke ontwerpen voor kleding bijvoorbeeld behandeld. Tenslotte geeft het boek aanwijzingen over het inkleuren van ogen, het opbrengen van kernlettergrepen op de achterkant van het doek en het met brokaat omranden van de schildering.

'Tibetan Thangka Painting' is een overzichtelijk boek dat door de grote schat aan praktische informatie voor Westerse thangka-schilders zeer de moeite waard is, en dat voor theoretici een uitgebreide woordenlijst van technische termen en hun uitspraak in het Tibetaans geeft. Het boek dat op groot formaat uitgekomen is, geeft behalve alle praktische en theoretische informatie een rijke keuze aan zwart-wit afbeeldingen van thangka's gemaakt door vele verschillende thangka-kunstenaars.

Boekbespreking: Thon Memelink

WORDT DONATEUR, ABONNEE OF STEUN DE GESHE AKTIE

Het Maitreya Instituut bestaat evenals het Maitreya Magazine nu officieel vijf jaar.

In al die tijd heeft het instituut zich met succes financieel weten te handhaven, mede dankzij een kleine groep donateurs. Toch is er voor de ontwikkeling van de Boeddha-Dharma in Nederland nog steeds meer geld nodig.

Dat geld is nodig om meer Dharma-boeken in het Nederlands te publiceren, onze faciliteiten uit te breiden, onze tekorten weg te werken, enz. enz.

Het bijeenbrengen van die dringend noodzakelijke fondsen kan alleen met Uw hulp gebeuren. Wij stellen voor dat te doen op één van de volgende drie manieren:

1e Wordt nu f 100,— donateur (meer mag ook) voor 1985 en vul de ingesloten blanco acceptgirokaart in met uw naam en adres.

U krijgt dan van ons:
A. Het abonnement op het Maitreya Magazine 1985 + alle nieuwsbrieven.
B. 15% korting op alle boeken, kaarten, posters en wierrook uit onze winkel of via postorder.
C. 20% korting op alle kursussen die door het Maitreya Insituut in Maasbommel worden georganiseerd.

2e Werf een abonnee voor het Maitreya Magazine 1985. Vier prachtige tijdschriften + alle nieuwsbrieven in 1985 voor f 25,—. Stuur f 25,— naar postgiro 4305057 of bankrekening 658511548 t.n.v. Stg. Maitreya Insituut Maasbommel, met vermelding van uw naam en adres en 'abonnement MM 1985'. U ontvangt dan het eerste nummer in februari.

3e Steun de Geshe Aktie.

Sinds 17 juli 1984 verblijft Lama Geshe Konchog Lhundup in het Maitreya Instituut en sinds 28 augustus is ook zijn vertaler/verzorger Chhog Dorjee bij hem. Er zijn ca. 60 donateurs die via een maandelijkse automatische machtiging bijdragen aan de verblijfskosten van hen, en een klein aantal donateurs heeft een éénmalige bijdrage gegeven. Er is een maandelijks tekort van bijna f 1000,—. Doe dus mee met deze Geshe-aktie. Vraag ons om een machtigingskaart. Bel: 08876-2188. U kunt ook zelf een machtiging halen bij Uw postkantoor of bank en uw maandelijkse bijdrage richten aan: postgiro 4305057 of bankrekening 658511548 t.n.v. Maitreya Instituut, Maasbommel.

De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. Donateurs van de Geshe Aktie worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.. Zij ontvangen bovendien 20% korting op alle kursussen van het Maitreya Instituut in Maasbommel.

Doe nu mee! Kies één of meer manieren, zoals aangegeven en ondersteun Uw Maitreya Instituut!

OVERZICHT VAN ALLE MAITREYA MAGAZINES

Jaargang 1 nr. 1 (1979)

Het beste geschenk is een vredige geest; overpeinzingen over het kerstfeest door Lama Thubten Yeshe uit het boek 'Stille Geest, Heilige Geest'.

Een verslag van het bezoek van Z.H. de Dalai Lama aan Amerika van 3 september t/m 21 oktober 1979 door Paula de Wijs-Koolkin.

De Tibetaanse regenmaker; een interview van Jan-Paul Kool met de regenmaker en stopper Yeshe Dorje Rinpochee

Voorradig: ja f 5,–

Jaargang 2 nr. 1 (1980)

Helemaal gewijd aan Meditatie. De eerste twee artikelen behandelen het doel van meditatie en zijn geschreven door Geshe Rabten en Lama Thubten Zopa Rinpochee.

Meditatie en Misleiding; een extract uit lezingen gegeven door Stephen Batchelor dat laat zien hoe we door meditatie de goede weg kunnen inslaan maar het artikel signaleert ook het bestaan van dwaalwegen.

Praktische Toepassing van Meditatie; over de voorbereidingen voor meditatie, de eigenlijke meditatie-sessie en een dagelijks schema. Verder een voorbeeld van een meditaite met visualisatie.

Voorradig: ja f 5,–

Jaargang 2 nr. 2 (1980)

Bevat een aantal artikelen over de verlichtingsgeest. Wanneer kunnen wij onszelf werkelijk mens noemen?; Een samenvatting van Universele Verantwoordelijkheid en het Goede Hart door Z.H. de Dalai Lama.

De essentie van de verlichtingsgeest wordt in het tweede artikel duidelijk gemaakt in een sprookjesachtige vertelling genaamd "Prins Gedun", die een gevoelsmatig begrip geeft van wat het inhoudt om alle levende wezens van dienst te willen zijn. Tenslotte door Gelong Thubten Tsépel een vertaling van de methode om binnen onszelf de verlichtingsgeest op te wekken.

Vootradig: ja f. 5,–

Jaargang 2 nr. 3 (1980)

Wat is Dharma en hoe ga je ermee om; een lezing door Lama Thubten Yeshe.

Het gaat niet zozeer om de ervaringen die we doormaken maar om onze reakties daarop; een extract uit lezingen gegeven door Marcel Bertels over de acht wereldse gedachten.

Fragmenten uit een dagboek over de jaarlijkse kursus in Kopan. Tenslotte een kort artikel over het Mount Everest Centrum in Nepal.

Voorradig: ja f 5,–

Jaargang 2 nr. 4 (1980)

In dit kerstnummer vinden we een artikel van Z.H. de Dalai Lama over de relatie tot onze medemens zowel die in het klein, van mens tot mens als in het groot in het wereldgebeuren.

Een interview met Zijne Heiligheid de Dalai Lama door Jeffrey Hopkins waarin uiteenlopende vragen zoals 'Zijn Christendom en boeddhisme verenigbaar?' en 'Wat vindt U van de groeiende meditatie-beoefening in het Westen?' behandeld worden.

Van Lama Thubten Yeshe in dit nummer een lezing over "Geven" uit een reeks lezingen die Lama Yeshe tijdens de Kerst over het Kerstgebeuren gaf.

Een korte verhandeling over de betekenis van de mantra OM MANI PADME HUM.

Voorradig: ja f 5,–

Jaargang 3 nr. 1 (1981)

Themanummer over 'vrouwelijke zaken'. Wie is Tara, door Paula de wijs.

Een gedeelte uit een lezing van Mevr. Dora Kalff, Jungiaans therapeute.

Een boeddhistische visie op de onderdrukking van de vrouwelijke kwaliteiten en energieën in onze tijd en de herwaardering ervan, die haar uitdrukking vindt in meer interesse voor het Oosten.

Een verhaal over de non Utpaladok dat handelt over werkelijke emancipatie, geschreven door Geshe Wangyal.

Tenslotte het artikel Rondom Geboorte met o.a. adviezen van de Tibetaanse arts Yeshe Donden.

Voorradig: ja f 5,–

Jaargang 3 nr. 2 (1981)

Het levensverhaal van Maitreya Boeddha, voorafgegaan door een korte inleiding over wat dergelijke levensverhalen ons te zeggen hebben.

Als we de karmische vërbinding zien tussen oorzaak en gevolg zal dat de kracht geven onszelf positief te veranderen. Het eerste gedeelte van dit artikel handelt over Karma. Het daarop aansluitende gedeelte behandelt de Leegte. Daarin zegt Lama Yeshe: "Het denkbeeld van het ego geeft een valse voorstelling, het is onrealistisch en geeft een lage dunk van onszelf en anderen. Het onderschat onze werkelijke mogelijkheden en kwaliteiten om zodoende een gevoel van onveiligheid en verdediging te bewerkstelligen.

Voorradig: nee Kopiekosten: f 7,50

Jaargang 3 nr. 3 (1981)

Dit magazine is geheel gewijd aan een interview met Z.H. de XIV-de Dalai Lama door Louwrien Wijers dat een groot aantal onderwerpen behandelt. Twee citaten hieruit zijn: "Wapenbeheersing is erg goed maar als je niet in staat bent boosheid te bedwingen hoe kun je dan de uitwendige wapens beheersen". En: "Als we een kind zien dan is hun reaktie erg zuiver en oprecht, maar op de één of andere manier wordt diezelfde persoon met het verstrijken der jaren eigenwijzer, meer discriminerend, handig- het één zeggend maar iets anders voelend."

Voorradig: ja f 5,–

Jaargang 3 nr. 4 (1981)

Themanummer over integratie met allereerst een artikel door Paula de Wijs over de integratie van het boeddhisme in het dagelijkse leven in het Westen.

Vervolgens het artikel Geestelijke bijdragen aan de sociale vooruitgang door Z.H. de Dalai Lama.

En als laatste het artikel: Westerse psychologie vindt therapeutische inzichten in Oosterse tradities.

Voorradig: ja f 5,–

jaargang 4 nr. 1 (1982)

Een werkelijke lering heeft te maken met onze geest, onze situatie; We moeons daarom niet te veel laten konditioneren door de vorm, de stijl, de buitenkant maar de werkelijke betekenis binnengaan. Een lezing gegeven door Lama Namkhai Norbu Rinpochee.

Verder een artikel over welke processen zich voltrekken tijdens het sterven de tussenstaat en de wedergeboorte, door Z.H. de Dalai Lama.

Verder twee korte artikelen over Bodhicitta en de funktie van mantra.

Voorradig: ja f 5,–

Jaargang 4 nr. 2 (1982)

Iemand die, al is het maar voor een moment, de wens heeft de hoogste staat van evolutie te bereiken voor het welzijn van anderen is een Bodhisattva. Deze hoogste staat van evolutie wordt bereikt door de beoefening van de zes perfekties. Dit nummer gaat voor het grootste gedeelte over de beoefening van de zes perfekties, te weten: vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld,

energieke volharding, koncentratie en wijsheid.

Verder een samenvatting van praktische aanwijzingen die vooraf gingen aan de lessen over MahaMudra door Z.H. de Dalai Lama.

Voorradig: 4 stuks f 5,—

Jaargang 4 nr. 3 (1982)

Als de ijzeren vogel vliegt . . ., een interview met Z.H. de Dalai Lama door Mike Helbach, waarin Zijne Heiligheid waardevolle en praktische antwoorden geeft op veel voorkomende vragen van Westerse beoefenaars.

De onderwerpen Initiatie en Tantra werden in de inleiding op het Maitreya kommentaar behandeld door Lama Thubten Yeshe bij zijn bezoek aan ons in 1981. In dit nummer is die belichting verkort weergegeven.

Poorten van de dood, door Lama Sogyal Rinpochee gaat over de juiste begeleiding van stervenden en hoe wij onszelf kunnen voorbereiden op het sterven.

Voorradig: ja f 5,—

Jaargang 4 nr. 4 (1982)

Tibets meest vooraanstaande vrouwelijke arts - een profiel en interview met Dr. Lobsang Dolma door Glenn Mullin.

Een korte introduktie over de oprichting van het Universele Edukatie Projekt (nu: UEA). Een verslag van het bezoek van Z.H. de XIV-de Dalai Lama aan vier Europese landen.

Voorradig: nee Kopiekosten f 8,—

Jaargang 5 nr. 1 (1983)

Door de natuur van de menselijke geest te kennen, kunnen we innerlijke bevrediging vinden; een lezing gegeven door Lama Thubten Yeshe.

Vervolgens een artikel over de struktuur van de Gelug Kloosterorde.

Boeddha wordt in het Westen zelden beschouwd als iemand met een groot psychologisch inzicht; Een artikel geschreven door Daniel Coleman.
Over de betekenis van boeddhistische psychologie voor het Westen.

Wat is een tantrische initiatie, welke voorbereidingen zijn er voor nodig, welk proces vindt plaats, hoe gebeurt de overdracht; een uitgebreid artikel over initiatie samengesteld uit een serie lezingen gegeven door Jonathan Landaw.
Verder een uitgebreide recensie over boek Clear Light of Bliss, waarin de beoefening van MahaMudra wordt beschreven.

Voorradig: nee Kopiekosten f 8,—

Jaargang 5 nr. 2 (1983)

Wat wordt er met toevlucht nemen eigenlijk bedoeld en hoe doe je dat; extract van een lezing gegeven door Z.H. de Dalai Lama.

De Boeddha wil dat wij allemaal psychologen worden en de aard van onze eigen geest leren kennen. Lama Thubten Yeshe in een lezing over het Boeddhisme.

De Meester-Discipel relatie; Gelong Thubten Tsépel vertelt over het belang van een spirituele meester.

Interview met Gelong Thubten Tsépel, Hans van den Bogaert, de boeddhistische monnik van Nederlandse afkomst, die jaren in Dharamsala, India, gewoond heeft en terugkwam naar Nederland. Hij vertelt over zijn ervaringen daar en hier.

De legende van de Grote Stupa, deel I.

Voorradig: 5 stuks f 5,— Kopiekosten f 9,—.

Jaargang 5 nr. 3 (1983)

Over sterven, stervensbegeleiding en daarna; een interview van Louwrien Wijers met de Tibetaanse arts Dr. Dolma en daarop aansluitend uit een interview met Z.H. de Dalai Lama door John F. Avedon drie uiteenzettingen over dood, tussenstaat en wedergeboorte en de verschillende staten en niveaus van bewustzijn.

Een werkelijke beleving van religie vraagt om een kritisch onderzoek; in deze lezing spoort Lama Thubten Yeshe ons aan een eerlijk onderzoek naar onszelf te doen.

Deel II van de legende van de Grote Stupa van Boudhanath en: Dharma in een notedop.

Voorradig: ja f 5,—

Jaargang 6 nr. 1 (1984)

Special over Lama Thubten Zopa Rinpochee: zijn jeugd, vlucht uit Tibet en zijn leven in India.

Interview met Lama Zopa door de Amerikaanse kunstenares Robyn Brentano waarin persoonlijke vragen als: Slaapt U ook? en vragen als Hoe mediteer je als beginneling? of Wat is geest? gesteld worden.

Een lezing over Karma bewaken en een lezing over de ontwikkeling van geluk en vrede - met praktische adviezen om lijden en verdriet in geluk te kunnen veranderen.

Deel III van de Legende van de Grote Stupa van Boudhanath.

Voorradig: ja f 6,50

Jaargang 6 nr. 2 (1984)

Vlak na het overlijden van onze leraar Lama Thubten Yeshe werd dit nummer bijna geheel aan hem gewijd. We vinden in dit nummer zijn visie hoe de Dharma in te voegen is in de vele facetten van de Westerse samenleving. Verder één van zijn laatste voordrachten over "sterven", zijn levensverhaal, een vraag en antwoord sessie en tenslotte een verslag van zijn crematie.

Daarnaast een uitgebreid artikel over de ontmoeting van Z.H. de Dalai Lama met de "New-Age"-wetenschappers Fritjof Capra, David Bohm, Rupert Sheldrake en Francisco Varela tijdens het kongres 'Other Realities' samenstelling Louwrien Wijers.

Voorradig: ja f 6,50

Jaargang 6 nr. 3 (1984)

In dit nummer het tweede en laatste deel over de 'Big Vision' van Lama Thubten Yeshe.

Twee artikelen van Dr. Alex Berzin. Het eerste over de geschiedenis van het Boeddhisme' en de tweede over hoe je aan een leeg, inhoudsloos leven weer richting en inhoud kunt geven.

Een 'speels' verslag over deelname aan de Kopan kursus door Ton Hendriks getiteld: Een tik van de gebedsmolen.

Verder een artikel over de samenstelling van Tibetaanse medicijnen.

En een fotoverslag van de aankomst van Lama Geshe Konchog Lhundup in Nederland en in het Maitreya Instituut in Maasbommel.

Voorradig: ja f 6,50

PROGRAMMA WINTER/VOORJAAR

23 t/m 25 november
MEDITATIEWEEKEND over 'REINCARNATIE'
door: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Reïncarnatie is een belangrijk begrip in het boeddhisme. Het begrijpen van reïncarnatie is een effectief middel om extreme zienswijzen een halt toe te roepen. Geshela zal uitleggen hoe we uit vorige levens in dit leven terecht zijn gekomen en hoe we na dit leven door zullen gaan naar volgende levens. Het is heel belangrijk nauwkeurig te begrijpen wat precies doorgaat na het sterven en wat precies opnieuw geboorte neemt. Ook de stuwende krachten achter dit dit steeds weer opnieuw terugkerende proces van leven, dood en tussenfase zullen uitgebreid worden toegelicht.

KOSTEN: f 100,— incl. eten en slapen of f 80,— voor donateurs van de Geshe Aktie. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 23 november 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 21 november: Telefoon 08876-2188.

Op 27 december om 10.00 uur zal LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP een tantrische initiatie geven in de GOEROE YOGA van LAMA TSONG KHAPA, gevolgd door een formele RETRAITE, die zal duren tot 1 januari 1985 - 12.00 uur of indien gewenst tot 4 januari 16.00 uur.

De goeroe Yoga van Lama Tsong Khapa is een krachtige tantrische methode waarin we het mededogen-liefde-aspekt van Avalokiteshvara, het wijsheidsaspekt van Manjushri en het kracht-aspekt van Vajrapani opwekken om deze goede eigenschappen in onszelf te ontwikkelen door middel van éénwording met de spirituele leermeester. Deze yoga is in de traditie bekend als een effectief middel om lichamelijke en mentale hindernissen te overwinnen.

Aansluitend op de initiatie zal de meditatie van deze yoga worden uitgelegd en bieden wij de gelegenheid deze yoga gedurende vijf of acht dagen gezamenlijk te beoefenen in een groepsretraite! Gedurende deze retraite zal Geshela dagelijks één uur Dharma-les geven. Zowel gevorderden als beginners zijn welkom!

KOSTEN: Retraite t/m 1 januari f 180,— incl. eten en slapen of f 150,— voor donateurs Geshe Aktie. Retraite t/m 4 januari f 270,—, donateurs f 225,— incl. eten en slapen. Maximum aantal deelnemers: 25.
AANVANG: 27 december 10.00 uur (het is mogelijk de avond van de 26e al in Maasbommel te slapen, sommige deelnemers gaan de 31e december naar huis).
AANMELDING: Telefonisch voor 23 december: Telefoon 08876-2188.

15 t/m 17 februari
MEDITATIEWEEKEND over
'DE 12 SCHAKELS VAN ONDERLING AFHANKELIJK ONTSTAAN'
door: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Aan de hand van het bekende 'Levenswiel' zal Lama Konchog Lhundup een uitleg geven over de wet van oorzaak en gevolg (Skt.: Karma) en de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan. Afhankelijk = afhankelijk van de basis of de onderdelen. Onderling ontstaan = ontstaan uit de oorzaken en omstandigheden. Deze filosofie wordt wel 'De koning van de filosofie' genoemd, want door na te denken over het onderling afhankelijk ontstaan maken we geleidelijk een eind aan onze aangeboren onwetendheid van vasthouden aan echt (inherent) bestaan en voorkomen dat we vervallen in de extreme zienswijze van het nihilisme.

KOSTEN: f 100,— incl. eten en slapen of f 80,— voor Geshe Aktie- of f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 15 februari 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 12 februari: Telefoon 08876-2188.

29 t/m 31 maart
MEDITATIEWEEKEND over
'DE VERLICHTINGSGEEST'
door: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Bodhicitta (Skt) of de verlichtingsgeest is de zuivere gedachte, de wens en wil, alle levende wezens naar de verwezenlijking van hun hoogste potentieel, de Verlichting te brengen. Het komt maar zelden voor dat iemand vriendschap sluit omdat hij graag een ander wil helpen. We proberen allemaal van een ander te profiteren zodat wij er alleen zelf voordeel van hebben. Grote landen overweldigen kleine, grote kinderen pikken snoepjes van kleine, echtgenoten misbruiken hun vrouwen, enz. Onze gehechtheid maakt ons gespannen en slecht op ons gemak. Maar zelfs het kleinste vonkje van de verlichtingsgedachte verwarmt het hart en maakt ons vriendelijk en ontspannen.

KOSTEN: f 100,— incl. eten en slapen of f 80,— voor Geshe Aktie- of f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 29 maart 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING; Telefonisch voor 27 maart: 08876-2188

5 t/m 8 (of t/m 14) april (7&8 april Pasen)
Op 6 april 9.30 uur zal LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP een tantrische initiatie geven van AVALOKITESHVARA (Nge Sum Kun Trie), het boeddha-aspekt van Groot Mededogen, gevolgd door een formele RETRAITE, die zal duren t/m 8 april 4.00 uur of indien gewenst t/m 14 april 1.00 uur. Deze initiatie geeft de garantie dat we in het onmiddellijk hierop volgende leven niet geboren zullen worden in een lagere bestaanswereld!!

De meditaties van Avalokiteshvara helpen ons liefde en groot mededogen binnen onszelf te ontwikkelen. Met de kracht van mantra kunnen we helpen het lijden te verzachten en alle goede eigenschappen tot ontwikkeling te brengen.

In de groepsretraite wordt de gelegenheid geboden om vertrouwd te raken met deze meditatie en diepere geestelijke niveau's te bereiken. Geshela zal gedurende deze retraite dagelijks één uur Dharma-les geven. Zowel gevorderden als beginners zijn welkom!

KOSTEN: Retraite t/m 8 april f 120,— incl. eten en slapen of f 100,— voor Geshe Aktie- of f 100,— donateurs. Retraite t/m 14 april f 275,— incl. eten en slapen of f 225,— voor Geshe Aktie- of f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 25.
AANVANG: 5 april 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 3 april: 08876-2188.

26 t/m 28 april
MEDITATIEWEEKEND over
'DE KALACHAKRA TANTRA'
door: DR. ALEX BERZIN

Om goed voorbereid naar Zwitserland te kunnen gaan zal Dr. Alex Berzin ons voorbereiden op het ontvangen van deze initiatie. Hiervoor heeft hij speciale instructies gehad van Z.H. de Dalai Lama. Dr. Berzin is jarenlang de vertaler geweest van de zeer eerwaarde Tsenshab Serkong Rinpochee en heeft behalve een hoop informatie ook een diep inzicht in de Kalachakra Tantra.

Een van de meest vooraanstaande van alle tantra-systemen in de klasse van Anuttara Yoga Tantra, is de Kalachakra Tantra. Het is een van de meest voorkomende 'open initiaties' die Z.H. de 14de Dalai Lama geeft, omdat de initiatie een speciale zegen draagt en een kracht die onafhankelijk is van latere meditatie, hoewel er in het Kalachakra-systeem dozijnen meditaties zijn die door specialisten kunnen worden nagestreefd. Dit verschilt nogal van de tantra's als de Yamantaka Tantra, waarbij men na de initiatie verplicht is iedere dag een tekst te reciteren en erop te mediteren voor de de rest van zijn of haar leven of tenminste tot volledige realisatie is bereikt. Het feitelijke initiatieproces verschilt een weinig van dat bij andere hoge tantra's die ook vier initiaties hebben: de vaas, geheime-, wijsheid-, en woord-initiatie en meestal twee dagen duren, terwijl de Kalachakra initiatie tenminste drie dagen duurt en bovendien drie niveau's van initiatie heeft, te weten: binnengaan als een baby, diepgaande initiaties en zeer diepgaande initiaties.

We moeten naar een initiatie gaan met als motivatie de wens door middel van de tantrische meditatie zo snel mogelijk de hoogste staat van evolutie te bereiken teneinde blijvend geluk aan alle wezens te kunnen brengen. Als we echt een Kalachakra initiatie willen ontvangen, moeten we behalve deze hoogste motivatie ook ervaring hebben met de drang naar bevrijding en enig inzicht in de manier waarop alle dingen in feite bestaan. Het gebied waar de initiatie gegeven wordt moeten we visualiseren als de echte mandala van Kalachakra en Z.H. de Dalai Lama moeten we voorstellen als Kalachakra zelf. Door de kracht van de visualisatie en motivatie kunnen we er zeker van zijn dat de initiatie wordt ontvangen van een Meester die in ononderbroken overlevering de Leer van Sakyamoenie Boeddha doorgeeft.

KOSTEN: F 125,— incl. eten en slapen of f 100,— voor Gehshe Aktie- en f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 26 april 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 24 april: 08876-2188.

---

24 t/m 27 mei (26&27 mei Pinksteren)
LANG MEDITATIEWEEKEND over
'ZHI NAY' of 'SAMATHA'
door: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Samatha is training in éénpuntige koncentratie (Skt: Samadhi; Tib: Zhi Nay). Lama Konchog Lhundup zal ons de hele samatha training uitleggen en tevens praktische oefeningen geven, waarmee we zelf éénpuntige koncentratie kunnen ontwikkelen. Hiermee stellen wij U in de gelegenheid om binnen enkele dagen van een bekwame meester de verschillende koncentratietechnieken te leren en onder zijn leiding te oefenen. Lama Konchog Lhundup zal adviseren hoe we er na deze kursus, thuis, zo efficiënt mogelijk mee door kunnen gaan.

KOSTEN: f 130,— incl. eten en slapen of f 104,— voor Geshe Aktie- of f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 24 mei 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 21 mei: 08876-2188.

Elke zondagmiddag Bodicaryavatara lessen van 15.00 tot 17.00 uur. Ook in december vervolgt Geshe Konchog Lhundup zijn wekelijkse lessen over deze tekst geschreven door de beroemde Indiase Meester Shantideva.

KOSTEN: Vrijwillige donatie.
AANVANG: 15.00 uur in Maasbommel.

Vanaf 8 januari in Stiltepunt te Den Haag en 9 januari in de Kosmos te Amsterdam zal LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP gedurende de maanden januari t/m maart lesgeven over NAGARJUNA's BRIEF AAN EEN VRIEND.

Dit doet hij aan de hand van een commentaar geschreven door GADEN GESHE LOZANG DJINPA. Nagarjuna schreef deze brief aan een Indiase koning die zodoende zonder zijn koninkrijk te verzaken de Dharma kon beoefenen en zich spiritueel kon ontwikkelen. Omdat deze tekst speciaal voor leken is geschreven, die midden in het leven staan, is ze uitermate geschikt voor de Westerse mens.

Verdere inlichtingen bij de balie van de Kosmos en Stiltepunt.

In de Kosmos wordt op elke woensdagavond van 18.00 tot 19.00 uur TIBETAANSE les gegeven door CHHOG DORJEE. In het Maitreya Instituut te Maasbommel worden dagelijks Tibetaanse lessen gegeven.

Het is mogelijk na telefonische afspraak een bezoek te brengen aan Lama Geshe Konchog Lhundup om *persoonlijk advies en raad* te ontvangen betreffende boeddhistische meditaties en filosofie in overeenstemming met de individuele mogelijkheden.
BEL VOOR EEN AFSPRAAK: 08876-2188.

In het Maitreya Instituut te Maasbommel bestaat de mogelijkheid tot het doen van individuele retraites in Soetra of Tantra met begeleiding van Geshela. Hiervoor zijn één of meer caravans beschikbaar. Er is ook *logeermogelijkheid* in het gastenverblijf voor korte of langere tijd.
BEL VOOR EEN AFSPRAAK: 08876-2188.